



آموزش به بیمار

مراقبت بعد از زایمان در منزل



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی
مدیریت پرستاری
واحد آموزش سلامت

علائم خطر پس از زایمان

- ♦ خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- ♦ سردرد تازی دید درد قفسه سینه
- ♦ تب و لرز
- ♦ خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- ♦ درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- ♦ افسردگی شدید
- ♦ درد هنگام ادرار کردن
- ♦ درد شکم یا پهلوها
- ♦ سوزش تورم و سفتی پستانها
- ♦ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها.



منبع www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱

کلینیک آموزش سلامت تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی :



استحمام بعد از زایمان طبیعی

محل بخیه های عمل باید همیشه تمیز و خشک باشد پس به طور روزانه به حمام بروید شما حتی میتوانید در فصل هایی مانند تابستان روزی دو یا سه بار دوش بگیرید زیرا آب گرم باعث می شود دردهای حاصل از بخیه ها و درد پهلوی و بواسیر کاهش پیدا کند.

بعد از حمام، با حرارت ملایم سشوار محل بخیه را خشک کنید و اگر از محل برش ترشحات صورتی رنگ خارج شد طبیعی است و مادران نباید نگران این امر طبیعی باشند.



مادر عزیز

ضمن تبریک تولد فرزند دلبندتان

مطالب پیش روی شما محتوی اطلاعات علمی برای افزایش آگاهی شما می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در حفظ سلامت خود و نوزاد دلبندتان کوشا باشید.



مراقبت های بعد از زایمان طبیعی

مهمترین و خطرناک ترین زمان بعد از زایمان طبیعی شش ساعت اول است. در این بازه زمانی، علائم حیاتی مادر مانند فشار خون، دمای بدن، تنفس و نبض وی و همچنین میزان خونریزی او مورد کنترل قرار می گیرد تا مشکلی برای مادر پیش نیاید .



برای مراقبت بعد از زایمان باید از روز پنجم به مرکز بهداشت و یا متخصص زنان مراجعه کنید و تمامی علائم و نشانه هایی که بعد از زایمان برایتان رخ میدهد را با ایشان در میان بگذارید. یکی از بهترین ورزش هایی که بعد از زایمان طبیعی می تواند به روند بهبودی کمک کند پیاده روی سبک است.

پیاده روی به مدت چهار تا ده دقیقه در روز کافی است و کمک می کند تا بدن زودتر به حالت طبیعی باز گردد.



به دلیل کم تحرکی مادران احتمال مبتلا شدن به یبوست بالا می رود پس برای جلوگیری از یبوست میزان مصرف میوه و مواد غذایی فیبردار را افزایش دهید تا دفع مدفوع راحت تر شکل بگیرد همچنین مصرف مایعات برای پیشگیری از یبوست نقش بسیار مهمی دارد.



مادران شیرده بعد از زایمان به کالری و پروتئین بیشتری نیاز دارند زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر مواد مغذی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تامین شود. برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین هاروزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین تا سه ماه بعد از زایمان مصرف کنید.