

**راهنمای مادرپس اززایمان طبیعی**

**تارخ تدوین:1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**واحداموزش به بیمار**

**کد: BNW6**



دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد مراقبت صحیح در طی این 6-8هفته در سلامت مادر ،رشد وتکامل نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد وتکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر وبهبودی پس از زایمان در این زمینه نقش بسزایی دارد .

آشنایی مادران با مراقبت های پس از زایمان به ایشان کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را بدون هرگونه خطری سپری نمایند امید است این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد .

1-تا 24 ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه داشته باشید ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود .همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تایک ماه دیده شود .

2-ناحیه تناسلی به علت اپیزیاتومی حین زایمان بخیه می شود جهت پیشگیری از عفونت محل بخیه لازم است روزی دوبار شستشوبا آب ولرم وبتادین انجام گیرد .

3-جهت دفع ادرار یا اجابت مزاج ،از توالت فرنگی استفاده کنید .

4.-جهت جلوگیری از یبوست وجلوگیری از زور زدن از روغن زیتون وانجیر وآلوی خیس کرده استفاده کنید .سعی کنید آب به میزان زیاد استفاده کنید چراکه به رفع یبوست کمک می کند واز طرفی به علت شیردهی وخونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

در طی این دوران معمولا خانواده ودوستان وآشنایان به دید وبازدید از مادر ونوزاد می پردازند .از حضور در بین بستگان در مدت طولانی بپرهیزید چرا که سبب اتلاف انرژی شما می شود .

در منزل از کار سنگین بپرهیزید سعی کنید از بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید .فقط نوزاد خود را بلند کنید .

سعی کنید ازهر دو سینه به نوزادخود شیر بدهید .

قبل وبعد از هر بار شیر دهی نوک سینه را با آب ولرم بشوئید .

چنانچه حالت غیر طبیعی در سینه دیده شد به بیمارستان مراجعه نمایید .این علائم عبارتند از :سفتی سینه ،درد ،قرمزی والتهاب

برای افزایش شیر خود به میزان فراوان آب بنوشید .

5-.داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را طبق دستور مصرف کنید .

6.-معمولا اجازه ورزش پس از روز دهم در مراجعه به مطب پزشک معالج داده می شود .

7.-در صورت تب ،خونریزی شدید وغیر عادی حتما به بیمارستان مراجعه کنید .

دوران نقاهت پس از زایمان دوران بسیار حساسی است که بارعایت پاره ای از نکات به خوبی سپری خواهد شد .به خاطر داشته باشید استراحت کافی در فواصل فعالیت روزمره به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند سعی کنید در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته باشید .