

روزهای بعد از زایمان، روزهای شیرینی است. نه ماه انتظار به پایان رسیده و خانواده شما با حضور یک نوزاد، کمی



متفاوت شده است. پادتان باشد در این روزها، با وجود شلوغ بودن دور و اطراف از خودتان غافل نشوید. همچنین اعضای خانواده و مهمانها ممکن است از روی خیرخواهی، توصیه‌هایی به شما بکنند که بهتر است نظرها و توصیه‌های اطرافیان را قبل از اطمینان از صحت علمی آن انجام ندهید.

**بخیه:** در زایمان طبیعی ممکن است ناحیه پرینه را تا حدود دو سانتی‌متر برای خروج نوزاد باز کنند و بعد بخیه بزنند. این بخیه به اندازه بخیه سزارین، عمیق نیست و به همین دلیل در مدت زمان کوتاهی حدود یک هفته تا ۱۰ روز جوش می‌خورد.

- ✓ روی بخیه‌هایتان ننشینید.
- ✓ برای جلوگیری از باز شدن بخیه‌ها، بهتر است تا خوب شدن زخم، روی یک بالش طبی حلقوی بنشینید.
- ✓ بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید.
- ✓ بعد از دستشویی، زخم را با آب ولرم بشویید و سپس با باد سشوار آن را خشک کنید.
- ✓ اگر نخواستید از سشوار استفاده کنید، هر بار از یک حوله تمیز و نرم استفاده کنید.
- ✓ روزانه چند دقیقه در محلول آب و بتادین در لگنی کاملاً تمیز بنشینید.
- ✓ ساعاتی در روز بدون لباس زیر دراز بکشید تا زخمتان هوا بخورد.
- ✓ در روزهای اول زیاد روی پاهایتان نایستید.
- ✓ زخم را دستکاری نکنید و بدون اجازه پزشک روی آن پماد، کرم یا لوسیون نزنید.

**خونریزی:** خونریزی پس از زایمان، در هر دو نوع زایمان طبیعی و سزارین وجود خواهد داشت، اما معمولاً در زایمان طبیعی بیشتر از سزارین است و احتمالاً شما بعد از یک زایمان طبیعی مدت زمان بیشتری لکه‌بینی و خونریزی دارید. به‌طورکلی برخی از مراقبت‌های لازم برای خونریزی پس از زایمان شامل موارد زیر است:

- ✓ از نوار بهداشتی ساده و بزرگ؛ بدون پودر جاذب یا رویه مشبک استفاده کنید.
- ✓ هرگز از تامپون استفاده نکنید.
- ✓ لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می‌کند.
- ✓ نوار یا پد بهداشتی خود را هر دو تا چهار ساعت یک بار عوض کنید.
- ✓ در صورت وجود زخم، از تجمع خون روی زخم این ناحیه جلوگیری کنید.
- ✓ همچنین اگر تب یا لرز داشتید یا خونریزی و ترشحات واژن شما بدبو بود ممکن است دچار یکی از عفونت‌های پس از زایمان شده باشید که لازم است با پزشک تماس بگیرید. همچنین در صورت کاهش پیدا نکردن خونریزی یا ادامه خونریزی به رنگ قرمز روشن بعد از هفته اول زایمان، با ماما یا پزشکتان تماس بگیرید.



### **استفاده از شکم‌بند**

شکم‌بندهای بعد از زایمان، به بازگشت شکم به حالت قبل از بارداری و رفع کمردرد کمک می‌کند. این شکم‌بندها در دو نوع است. نوع اول که به آن گن گفته می‌شود، شبیه یک شورت بلند است و از بالای زانو تا روی شکم کشیده می‌شود. از آنجا که این گن‌ها باعث عرق کردن خواهد شد، توصیه می‌شود تا خوب شدن بخیه‌های پرینه، از آنها استفاده نکنید. نوع دوم شکم‌بندها مانند کمربندی پهن دور شکم بسته می‌شود و از زیر شکم تا بالای آن را می‌پوشاند. این نوع شکم‌بند را می‌توانید بعد از زایمان استفاده کنید، اما باید توجه داشته باشید که شکم‌بند فقط اطراف شکم را بپوشاند و بیش از اندازه به شکم فشار وارد نکند.

### **تغذیه مناسب**

- روزهای اول پس از زایمان نباید غذاهای سنگین بخورید. به علت فعالیت کمتری شما امکان سوءهاضمه و یبوست و امکان آسیب دیدن بخیه‌ها نیز وجود خواهد داشت.
- ✓ مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و سبزیجات بخورید.
  - ✓ می‌توانید دو بار در هفته ماهی قزل‌آلا یا سالمون بخورید.
  - ✓ انجیر خشک، برگه زردآلو یا هلو مصرف کنید.
  - ✓ میوه‌هایی مثل انواع توت‌ها و پرتقال را در میان‌وعده‌های خود قرار دهید.
  - ✓ برخلاف تصور، کاچی به دلیل چرب بودن غذای مناسبی برای روزهای بعد از زایمان نیست مگر کم چرب باشد.
  - ✓ لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.
  - ✓ مایعات زیاد و آب میوه خانگی بنوشید.
  - ✓ به سالاد و غذاها، روغن زیتون اضافه کنید.





## مراقبت‌های پس از زایمان در منزل



واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن هر کدام از موارد زیر، لازم است فوراً با پزشکستان تماس بگیرید:

- ✓ تب، حتی تب خفیف
- ✓ کاهش نیافتن خونریزی بعد از هفته اول پس از زایمان
- ✓ درد شدید یا رو به افزایش در ناحیه واژن
- ✓ درد زیاد در ناحیه پرینه
- ✓ درد و حساسیت در یک قسمت از سینه
- ✓ درد در قفسه سینه یا سرفه همراه با خون
- ✓ احساس تنگی نفس
- ✓ درد یا سوزش هنگام دفع ادرار
- ✓ ترشحات بدبو از واژن
- ✓ درد شدید یا مداوم در پا
- ✓ حساسیت به لمس پا
- ✓ احساس گرما در هر ناحیه از پا
- ✓ سردرد شدید و قطع‌نشدنی
- ✓ استفراغ شدید یا مداوم
- ✓ مشکلات بینایی مثل دوبینی، تاری و کاهش دید یا وجود نقاط چشمک‌زن یا نورانی در محدوده دید
- ✓ نشانه‌های شوک مثل سرگیجه، ضعف، ضربان قلب بالا یا تپش قلب، تنفس سریع یا کوتاه، رنگ‌پریدگی و احساس بی‌قراری یا سردرگمی
- ✓ داشتن احساس اندوه و ناامیدی شدید

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن: ۳ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

## فعالیت‌های خانه‌داری

مادرانی که طبیعی زایمان کرده‌اند، زودتر از مادران سزارینی بهبود می‌یابند و می‌توانند یک روز بعد از زایمان راه بروند و فعالیت کنند. برخی از مواردی که باید طی این روزها رعایت کنید شامل موارد زیر است:

- ✓ اجسام خیلی سنگین را بلند نکنید.
- ✓ پرهیز از فعالیت‌های زیاد و خسته‌کننده
- ✓ آشپزی‌های طولانی مدت نکنید.
- ✓ مراقبت از دیگر کودکان را به کمک همسر یا شخص دیگری انجام دهید.
- ✓ کمک از اطرافیان برای پر کردن یخچال و آوردن وعده‌های غذایی

## موارد نیازمند تماس با پزشک

اولین مراقبت پزشکی در روز اول تا سوم پس از زایمان انجام می‌شود. همچنین اولین مراقبت مربوط به نوزاد بعد از ترخیص، بین روزهای **سوم تا پنجم** بعد از زایمان انجام می‌شود. سپس به دنبال آن، مراقبت دوم پس از زایمان بین **روز ۱۰ تا ۱۵** بعد از زایمان و مراقبت سوم در روزهای **۳۰ تا ۴۲** بعد از زایمان انجام می‌شود

