

روزهای بعد از زایمان، روزهای شیرینی است. نه ماه انتظار به پایان رسیده و خانواده شما با حضور یک نوزاد، کمی متفاوت شده است. در این مطلب می‌توانید با مراقبت‌های بهداشتی پس از زایمان، خودمراقبتی‌های لازم در خانه و موارد نیازمند تماس با پزشک پس از زایمان آشنا شوید.

در این مقاله مطالعه می‌کنید:

- مراقبت‌های بهداشتی
- استفاده از شکم‌بند
- تغذیه مناسب
- فعالیت‌های خانه‌داری
- موارد نیازمند تماس با پزشک

### مراقبت‌های بهداشتی

**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 جوش می‌خورد. اگر بتوانید به خوبی از زخم خود محافظت کنید، می‌توانید انتظار داشته باشید که با گذشت حدود یک هفته تا ۱۰ روز، دیگر خبری از بخیه و زخم نباشد. نکات زیر می‌تواند برای نگهداری از این بخیه‌ها در روزهای پس از زایمان مفید باشد:

- 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 ایرانی 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. همچنین در صورت داشتن بخیه در ناحیه پرینه، مراقبت‌های لازم در مورد خونریزی پس از زایمان طبیعی نیاز به رعایت و توجه بیشتری دارد. به‌طور کلی 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

زمان جمع شدن شکم پس از زایمان، یکی از سوال‌های رایج مادران است که معمولاً به عنوان راه‌حل، شکم‌بند به آنها معرفی می‌شود. 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. 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

شما احتمالاً انرژی زیادی صرف زایمان طبیعی کرده‌اید، اما لازم نیست تمام آن را با هم دریافت کنید. روزهای اول پس از زایمان نباید غذاهای سنگین بخورید. در صورت ابتلا به یبوست، امکان آسیب دیدن بخیه‌ها نیز وجود خواهد داشت. پس سعی کنید در طول روز مواد غذایی لازم و مفید را دریافت کنید. نکات زیر می‌تواند در داشتن یک تغذیه خوب به شما کمک کند:

- مواد غذایی حاوی فیبر بالا مثل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و سبزیجات بخورید.
- 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.



## مراقبت پس از زایمان طبیعی

گروه هدف: مادران



واحد آموزش

پاییز ۱۴۰۰

- احساس گرما در هر ناحیه از پا
- سردرد شدید و قطع نشدنی
- استفراغ شدید یا مداوم
- مشکلات بینایی مثل دوبینی، تاری و کاهش دید یا وجود نقاط چشمک زن 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

- برخلاف تصور، کچی به دلیل چرب بودن غذای مناسبی برای روزهای بعد از زایمان نیست.
- لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.
- مایعات زیاد و آب میوه خانگی بنوشید.
- به سالاد و غذاها، روغن زیتون اضافه کنید.

### موارد نیازمند تماس با پزشک

اولین مراقبت پزشکی در روز اول تا سوم پس از زایمان انجام می‌شود. پس از ترخیص شما از بیمارستان بعد از یک زایمان طبیعی، لازم است دوباره در روز سوم به بیمارستان مراجعه کنید. 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 که بهتر است در مورد آنها اطلاعات کافی داشته باشید. غیر از این مراقبت‌ها که تاریخ مشخصی دارد، پس از رفتن به خانه بعد از یک زایمان طبیعی، در صورت داشتن هر کدام از موارد زیر، لازم است فوراً با پزشکتان 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 یا 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



آدرس: تهران - بزرگراه یادگار امام شمال به جنوب، جنب مجتمع رفاهی دشت بهشت، خیابان قدوسی، بیمارستان فوق تخصصی عدل

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۶۵۸۸۰

وب سایت: [adlhospital.ir](http://adlhospital.ir)