

مراقبت های پس از زایمان

دوران بعد از زایمان از زمان خاتمه زایمان شروع می شود و تا زمانیکه تغییرات ایجاد شده در بدن در اثر حاملگی به فرم قبلی خود برگردد ادامه می یابد. این زمان بطور معمول 40 روز طول می کشد. همچنین استراحت روزانه شما باید در حد نیازتان باشد و بهتر است از روزهای اول کارهای ابتدایی نوزاد را خودتان شخصاً انجام دهید.

مراقبت های بهداشتی بعد از زایمان طبیعی

بهتر است حدود 6 ساعت پس از زایمان طبیعی دوش ایستاده گرفته شود. این امر می تواند در روزهای بعد تکرار شود.

- جهت بهبود سریع روزی سه مرتبه سشوار را با فاصله روی ناحیه بخیه بگیرید.
- لباس زیر نخی بپوشید و روزانه تعویض نمایید
- ناحیه بخیه را تمیز و خشک نگاه دارید.

مراقبت های بهداشتی بعد از سزارین

- روز چهارم بعد از سزارین پانسمان ناحیه عمل را بردارید و به حمام بروید. دست خود را با صابون یا شامپو بچه آغشته نمایید و ناحیه عمل را شستشو دهید.
- پس از خروج از حمام ناحیه سزارین را با سشوار یا گاز استریل خشک نمایید.
- از لباسهای نخی استفاده نمایید.

- در صورت بزرگ بودن شکم با شکم بند یا روسری شکم خود را ببندید طوری که روی ناحیه عمل قرار نگیرد.
- از مقاربت به مدت شش هفته خودداری کنید.
- زیاد راه بروید.

زمان کشیدن بخیه سزارین

زمان مناسب برای کشیدن بخیه های سزارین را پزشک معالج تان مشخص می کند و بهتر است سر موعد گفته شده برای کشیدن نخ بخیه سزارین به مطب او بروید. دیر کشیدن بخیه سزارین شما را متوجه عوارض آن خواهد کرد. اما بطور کلی اگر زخم و برش سزارین با نخ غیر قابل جذب بخیه شود در زمان مناسب باید بخیه ها کشیده شود. بخیه ناحیه سزارین را ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل می توان کشید.

تغذیه بعد از زایمان

- از خوردن غذاهای نفاخ (حبوبات ، سبزیجات خام مانند کلم و میوه ها ی نفاخ....) خودداری کنید.
- غذاهای ملین استفاده کنید.

- غذاهای بهتر و متنوع تر با توجه به سفره خانواده داشته باشید.
- برای جلوگیری از یبوست شکم و اجابت مزاج راحت از مواد غذایی سبک و پر انرژی و انواع سبزیها و میوه ها و مایعات فراوان استفاده کنید.

مراحل مراجعه به پزشک

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر سریعاً " به پزشک معالج خود مراجعه کنید تا خطری متوجه شما نگردد:

- 4الی 5 روز پس از زایمان جهت معاینه نوزاد.
- هشت تا ده روز بعد از سزارین جهت ویزیت مجدد و یا در صورت نیاز به کشیدن بخیه ها.
- در صورت احساس تب ، تورم و ترشح ناحیه عمل -ترشحات خونی یا دفع لخته بیش از دو هفته بعد از زایمان
- داشتن علائم شوک مثل سردی دستها و پاها، تنفس تند، گیجی، سردرد و....
- هر گونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج.
- هر گونه درد و قرمزی و تورم در پستانها.
- 40 روز بعد از عمل جهت ویزیت مجدد و تکمیل مراقبت ها و مشاوره برای پیشگیری از بارداری و فاصله گذاری بین زایمانها به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید

غربالگری نوزاد

انجام غربالگری برای تمام نوزادان متولد شده جهت بررسی سه نوع مشکل کم کاری تیروئید، فنیل کتونوری و فاویسم در 3 تا 5 روزگی (پس از گذشت حداقل 72 ساعت) توصیه می شود. جهت غربالگری نوزاد باید به نزدیک ترین مراکز بهداشتی منطقه سکونت خود مراجعه کنید



هر آن چه پس از زایمان باید بدانید



جهت دریافت گواهی ولادت، روز ترخیص مادر
از ساعت 9:30 الی 13 به واحد صدور گواهی
ولادت واقع در بلوک زایمان بیمارستان مراجعه
شود. (به جز ایام تعطیل)

شماره پاسخگویی به سوالات شما مادران
عزیز (بیمارستان عدل): 02122065880-
02122065890

توجه :

*در روز مراجعه همراه داشتن شناسنامه، کارت
ملی پدر و مادر نوزاد و کد پستی الزامی می
باشد.

*پس از دریافت گواهی ولادت از تاریخ تولد
نوزاد به مدت 15 روز می بایست جهت دریافت
شناسنامه به مرکز ثبت احوال منطقه سکونت
خود مراجعه نمائید.

تاریخ

امضا آموزش

گیرنده

امضا ماما آموزش

دهنده