



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

مراقبت های پس از زایمان طبیعی

«پس از ترخیص در منزل»

تهیه کننده: زهرا منفرد (کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب ویلیامز 2022/ راهنمای کشوری ارائه

خدمات مامایی و زایمان ویرایش سوم

تاریخ تدوین: دی ماه 1398

تاریخ بازنگری: دی ماه 1401



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

• تشنج

- درد پشت زانو با یا بدون تورم
- شناسایی مادرانی که ممکن است به نوزاد یا خودشان آسیب برسانند.

- اگر به نوزاد خود شیر نمی دهید معمولاً در عرض ۶ الی ۸ هفته قاعدگی از سر گرفته می شود ولی تخمک گذاری ممکن است بدون قاعدگی رخ دهد و احتمال حاملگی وجود دارد. در مادران شیرده، اولین قاعدگی ممکن است ۲ الی ۱۸ ماه بعد از زایمان شروع شود. در صورت شیردهی نیمه کامل یا عدم شیردهی، یک روش جلوگیری از بارداری باید از هفته سوم پس از زایمان شروع شود. در صورت شیردهی کامل، باید یک روش جلوگیری از بارداری از سه ماه سوم بعد از زایمان شروع شود.

- 4 تا ۶ هفته بعد از زایمان و با نظر پزشک می توانید مقاربت جنسی داشته باشید.

- پس از ترخیص بین روزهای 10-7 پس از زایمان، جهت ویزیت اول و 21 روز بعد از زایمان جهت ویزیت دوم در درمانگاه بیمارستان حافظ از پذیرش بیمارستان نوبت بگیرید و در تاریخ تعیین شده مراجعه نمایید.
- در صورت وجود علائم خطر زیر در خود، جهت ویزیت به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- خونریزی شدید یا افزایش ناگهانی خونریزی
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از محل زخم
- سوزش شدید یا درد و قرمزی ناحیه عمل
- درد شدید شکم
- تب بالای ۳۸ درجه
- سردرد شدید و تاری دید
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- افسردگی شدید
- احتباس ادرار

به طور معمول مادرانی که زایمان طبیعی می کنند به مدت ۲۴ ساعت پس از زایمان در بیمارستان بستری میشوند.

در زمان ترخیص آموزش های لازم توسط پزشک، پرستار و ماما به شرح زیر به شما داده خواهد شد. در صورت وجود هرگونه ابهام و سوال، قبل از ترخیص از فرد آموزش دهنده سوالات خود را بپرسید.

- یک روز پس از زایمان طبیعی می توانید دوش بگیرید. استحمام روزانه به صورت ایستاده توصیه می شود.

- بخیه های شما نیاز به کشیدن ندارد و جذب میشود.

- از نشستن زیاد روی بخیه ها خودداری کنید. در صورت احساس درد، مسکن تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید.

- مایعات فراوان استفاده کنید.

- استراحت کافی داشته باشید.



- پستانها را از طریق مکیدن شیر خوار و یا از طریق دوشیدن تخلیه نمایید.

- گاهی به علت جمع شدن شیر و پرخونی پستانها، درجه حرارت بدن افزایش می یابد که بیش از ۲۴ ساعت باقی نمی ماند. هر نوع افزایش درجه حرارت بیش از 37/5 درجه سانتیگراد که بعد از ۲۴ ساعت طول بکشد، ممکن است نشان دهنده وجود یک کانون عفونی در بدن باشد. در صورت بروز چنین حالتی به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

- از غذاهای کم باقیمانده شروع کنید و به تدریج آن را به غذای معمولی تبدیل کنید.

- بعد از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج، با آب ولرم خود را بشویید و با دستمال نرم خشک کنید.

- التیام و بهبود کامل محل بخیه ها حدود ۳ هفته زمان نیاز دارد.



- در ۲۴ ساعت اول از کیسه یخ و کمپرس سرد و سپس از آب گرم و نور چراغ در محل بخیه ها استفاده شود.

- مصرف مایعات و غذاهای کم فیبر می تواند در کاهش بروز یبوست کمک کننده باشد.

- خونریزی و ترشح از واژن باید رفته رفته کم شود و ممکن است تا 6 هفته ادامه یابد. ترشح تدریجاً به رنگ قرمز روشن و سپس صورتی و پس از آن مایل به سفید تغییر می کند. اگر خونریزی مانند قاعدگی بیشتر از ۴ روز اول پس از زایمان ادامه یابد و یا بعد از کاهش، مجدداً افزایش یابد.

- به مدت ۳ ماه پس از زایمان، روزی یک عدد قرص مولتی ویتامین و یک عدد قرص آهن مصرف کنید.

- در صورت مصرف ناکافی لبنیات در طول روز، یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی کلسیم توصیه می شود.

