



زایمان طبیعی

و مراقبت‌های پس از آن

تهیه و تنظیم: نسرين خسروی

کارشناس مامایی

زمستان 1403

تاریخ بازنگری: 4 سال بعد

کد سند: Bavan.Hp.SUR.3.8

اکثر زنان 6 ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی می‌رسند.

مراقبت از نوزاد:

جهت انجام غربالگری نوزاد (روز 3 تا 5 پس از تولد) واکسیناسیون و شنوایی سنجی و زردی نوزاد، پس از ترخیص به پایگاه بهداشتی مراجعه فرمایید. بندناف نوزاد را خشک و تمیز و بیرون از پوشک نگه دارید و از شستن با بتادین و الکل جلوگیری نمایید.



در صورت هرگونه مشکل با شماره زایشگاه تماس بگیرید:

07144403068 داخلی 210 و 215

منابع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز 2020 جلد 2



شیردهی:

هر وقت که نوزاد تمایل به شیر داشت به نوزاد خود شیر دهید.

از هر سینه در هر بار شیردهی حداقل 20 دقیقه و با دفعات 8 بار در شبانه روز شیر داده شود.

در صورت بروز علائمی مانند تورم، درد، ترشح، سفتی قرمزی سینه‌ها، تب و... حتماً به پزشک اطلاع دهید. جهت جلوگیری از التهاب سینه‌ها، شیردادن را بطور متناوب انجام دهید.

شیر آغوزی (زرد متمایل به لیمویی) در روز 2 تا 5 پس از تولد ترشح میشود و ممکن است مقدار کمی داشته باشد و نوزاد حتماً باید آن را بخورد.

خونریزی پس از زایمان:

تا 40 روز پس از زایمان خونریزی ادامه دارد ولی به مرور زمان کم‌رنگ (ترقرمز، صورتی، سفید متمایل به زرد و سفید) میشود و سپس قطع میشود.

در صورت خونریزی بیش از حد و دفع لخته همراه درد ممکن است جفت باقی مانده باشد و حتماً به بیمارستان مراجعه کنید.



زایمان طبیعی: زایمان طبیعی یک امر فیزیولوژیک است که مادر باردار به صورت طبیعی و با فعالیت‌های منظمی که در دوران بارداری خود دارد، می‌تواند زایمان خوبی داشته باشد

مراقبت‌های پس از زایمان طبیعی:

رژیم غذایی:

- 1- در رژیم غذایی زنان شیرده باید پروتئین (مغزها، شیر، تخم مرغ، جو، ماهی، گوشت قرمز، گوشت مرغ و بوقلمون، سویا، حبوبات و...) و کالری بیشتر باشد.
- 2- حداقل تا 3 ماه بعد از زایمان مکمل آهن ادامه داده شود.
- 3- جهت نرم شدن روده ها، از سبزی ها و میوه ها و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید و از خوردن غذاهای نفاخ و پرادویه جلوگیری نمایید.

مراقبت از محل زخم:

- 1- بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید و تا 40 روز نزدیکی نداشته باشید.
- 2- محل بخیه ها را با شامپو بچه از جلو به عقب بشویید سپس با باد ملایم سشوار خشک کنید، اگر از دستمال کاغذی استفاده میکنید، پرز دستمال به محل زخم نچسبد.
- 3- نوار بهداشتی را هر 6 ساعت مرتب تعویض کنید.

4- آنتی بیوتیک راطبق نظر پزشک سرساعت جهت پیشگیری از عفونت مصرف نمایید.

5- بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد و در عرض 21 روز خودبخود جذب میشوند.

6- میتوانید جهت کاهش درد بخیه ها، از لگن آب گرم استفاده کنید.

7- اگر علائم عفونت مانند سوزش، خارش، ترشح چرکی و بودار محل بخیه به همراه تب، درد محل بخیه داشتید حتما به پزشک اطلاع دهید.

افسردگی:

در جاتی از افسردگی خلق در اثر ترس های در طی حاملگی و زایمان، اضطراب در مورد توانایی های خود در زمینه مراقبت نوزاد، نگرانی های مربوط به ظاهر بدن، خستگی حاصل از بی خوابی و... در 2-3 روز اول پس از زایمان بروز میکند ولی اگر تا 10 روز طول کشید حتما به پزشک مراجعه کنید.



شل شدن دیواره شکم:

اگر شکم شل یا آویزان باشد، از کمربند جهت بستن شکم (مخصوصا پس از سزارین) استفاده نمایید.

دفع ادرار:

بی اختیاری ادرار در چند روز اول پس از زایمان طبیعی است.

1- اگر تا 4 ساعت پس از زایمان قادر به ادرار کردن نباشید، حتما به بیمارستان مراجعه کنید.

2- هنگام رفتن به دستشویی حین ادرار کردن، ادرار خود را قطع کرده و عضلات خود را سفت کرده این تمرین به شما کمک میکند عضلات مثانه و رکتوم به حالت طبیعی برگردند.

تحرك زود هنگام پس از زایمان:

بسته به حال عمومی تان، در صورت نداشتن سرگیجه و خونریزی حاد و داشتن فشار خون نرمال، میتوانید ابتدا کنار تخت بنشینید سپس از تخت خارج شوید و راه بروید یا به دستشویی بروید.

تحرك زود هنگام بلافاصله پس از زایمان در صورت نداشتن مشکل خاص، از شیوع لخته در پاها جلوگیری کرده و باعث کاهش عوارض مثانه و یبوست می شود.

بعد از زایمان بعنوان ورزش، به حالت سجده قرار گیرید و تا 20 بار این حرکت را انجام دهید.

