دوران پس از زایمان طبیعی از حدود یک ساعت بعد از زایمان جفت آغاز شده و تا هفته ۶ پس از زایمان ادامه دارد، یک مرحله خاص در زندگی زنان و کودکان آنها می باشد. سعی داریم برای بهتر سپری شدن این دوران با آموزش های مناسب شما را در این مرحله ی بزرگ یاری کنیم.



خونریزی پس از زایمان

پس از زایمان تا چند هفته ترشح خواهید داشت که تا 10 روز به صورت خونریزی مشابه عادت ماهیانه می باشد. سپس تا چندین روز ترشحات مومی شکل دارید و بعد از آن ترشحات به صورت آبکی به رنگ صورتی یا قهوه ای یا زرد رنگ خواهد بود.

**توصیه های لازم بعد از زایمان طبیعی**

* استحمام روزانه به صورت ایستاده داشته باشید.
* پد بهداشتی خود را مرتب در روز تعویض کنید.
* از نوار بهداشتی ساده و بزرگ، بدون پودر جاذب یا رویۀ مشبک استفاده کنید.
* می­توانید برای شستشوی محل بخیه ها با مواد ضد عفونی کننده مقداری از محلول ضد عفونی کننده مانند بتادین دریک ظرف آب جوشیده سرده شده ریخته و قسمت دستگاه تناسلی خود را بشویید.
* برای خشک کردن محل بخیه ها پس از حمام، افزایش جریان خون و بهبود سریع زخم می­توانید از سشوار با دمای ملایم استفاده کنید.
* برای جلوگیری از عفونت رحم وآلودگی محل بخیه ها باید زائو خود را از جلو به عقب شسته و با دستمال توالت خشک نماید.
* تا 40 روز از مقاربت جنسی خودداری کنید.
* در دوران شیردهی نیز امکان بارداری مجدد وجود دارد پس با مشورت از پزشک از یک روش جلوگیری مناسب استفاده کنید.
* اگر در محل زایمان بخیه دارید، برای کمتر بودن درد روی بالش بنشینید. معمولا بخیه های زایمان طبیعی جذبی هستند و نیاز به کشیدن ندارند.
* از داروهای کاهنده ی درد که هنگام ترخیص در نسخه نوشته شده استفاده کنید.
* بلافاصله پس از ترخیص داروهای نسخه شده را تهیه کرده و طبق دستور شروع به مصرف کنید.

**تغذیه صحیح پس از زایمان طبیعی**

* مصرف مایعات، سبزیجات و میوه ها برای پیشگیری از یبوست ضروری می­باشد.
* برای رفع تشنگی خود، آب یا سایر مایعات بنوشید ولی نوشیدن بیش از حد مایعات، شیر را زیاد نمی­کند.
* سعی کنید از غذاهای مانده و کنسرو شده، شور و پر ادویه استفاده نکنید.
* حبوبات (بدلیل نفخ آن)، خوردن خیارو کدو (در اصطلاح سرد بودن) و یا کلم و سیر( بخاطر بوی آن) منعی ندارد و استفاده در حد متوسط، در صورت علاقه، مشکلی ندارد.
* خوردن قرص آهن و موادی مانند عدس و جگر برای جبران خون از دست رفته مادر بسیار مفید است و بهتر است قرص آهن را همراه با آب پرتقال یا آب لیمو مصرف کرد تا جذب آن سریعتر صورت گیرد.

بطور کلی اگر مادر پرهیز غذایی ندارد، هرچیزی را که قبلا مصرف می کرده است، می تواند ادامه دهد.



**فعالیت**

مادر می تواند فعالیتهای معمول و روزانه خود را بتدریج شروع کرده و افزایش دهد و از انجام موارد زیر خودداری کند:

 ایستادن طولانی مدت

جابجا کردن اشیاء سنگین

 دویدن ،پریدن

 ورزش های سنگینپ

**علایم هشدار**

در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر حتما به پزشک مراجعه کنید:

-سردرد یا سرگیجه شدید

-تب و لرز

 خونریزی بیش از حد عادت ماهیانه-

 ترشحات بدبو واژینال-

 ترشح یا خونریزی از محل بخیه ها-

 عدم توانایی در ادرار یا مدفوع -

 تورم یا درد در ساق یکی از پاها-

-احساس افسردگی شدید

در چند روز اول پس از زایمان ممکن است در سینه­هایتان احساس پر بودن و نیز درد به هنگام لمس داشته باشید که این موضوع با شیردهی مکرر قابل پیشگیری و درمان می باشد. اگر شدت آن زیاد بود و نوزادتان قادر به شیرخوردن نبود ابتدا سینه خود را با دست یا شیردوش بدوشید و سپس به نوزاد بدهید.

در صورت طبیعی بودن همه ی علائم جهت چک آپ، 7 تا 10 روز پس از زایمان به پزشک خود و یا به درمانگاه زنان مراجعه کنید.

در صورت داشتن سوال می­توانید با شماره­های بیمارستان تماس بگیرید و یا به درمانگاه بیمارستان مراجعه کنید و یا از مامای مرکز بهداشت اطراف منزل خود بپرسید.

در صورت مشکل در شیردهی نیز می توانید به درمانگاه شیر بیمارستان جهت مشاوره شیردهی مراجعه کنید.



**آموزش های لازم پس از زایمان طبیعی**

**بیمارستان شهید اکبرابادی**

**واحد اموزش به بیمار**

**تاریخ بازنگری:**

**1401بهار**

شماره تماس بیمارستان:

021-55637048

021-55606034