

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان میباشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید

آنچه مادران بعد از زایمان خود باید بدانند

ممکن است تا 6 هفته از واژن خود خونریزی داشته باشید. اوایل، ممکن است هنگام برخاستن از لخته های کوچک دیده شود. خونریزی به آرامی کمی قرمز و سپس صورتی می شود و در نتیجه ترشحات زرد یا سفید بیشتری خواهید داشت. ترشحات صورتی رنگ لوچیا نامیده می شود. در بیشتر موارد، خونریزی در طول هفته اول بیشترین کاهش را دارد. ممکن است به مدت چند هفته کاملاً متوقف نشود.

شروع قاعدگی

- ❖ در صورت عدم شیردهی 4 تا 9 هفته پس از زایمان.
- ❖ در صورت شیردهی 3 تا 12 ماه، و شاید چند هفته پس از قطع کامل شیردهی قاعدگی اتفاق نیفتد.

تغییرات رحم

رحم سفت و گرد خواهد بود و غالباً کمی پس از تولد در نزدیکی ناف احساس می شود. خیلی سریع کوچکتر خواهد شد و بعد از یک هفته احساس سفتی در شکم می شود. ممکن است چند روز احساس انقباض کنید.

مراقبت پستان

- ❖ اگر شیرده نیستید، ممکن است گرفتگی پستان برای چند روز ادامه یابد.
- ❖ در طول 1 تا 2 هفته اول از سوتین حمایتی 24 ساعته استفاده کنید.
- ❖ از هرگونه تحریک پستان خودداری کنید.
- ❖ برای کمک به ناراحتی و درد از کمپرس یخ استفاده کنید



شیردهی

- ✓ شیردهی باید از هر دو پستان انجام شود.
 - ✓ شیردهی باید هر چه سریعتر انجام شود.
- در صورت نبودن نوزاد در کنار مادر باید پستان ها دوشیده شود

مراقبت از بخیه ها

- ❖ برای تسکین درد استفاده از کیسه یخ بلا فاصله بعد از زایمان تورم را کاهش می دهد.
- ❖ بخیه های محل برش قابل جذب می باشد.
- ❖ محل بخیه ها باید خشک و تمیز باشد.
- ❖ روزی 3 تا 5 بار با سرم شستشو انجام شود.

تنظیم خانواده

- ❖ مادران شیرده 6 هفته بعد از زایمان و
- ❖ مادران غیر شیرده 3 هفته بعد از زایمان
- ❖ باید روش جلوگیری را شروع نمایند.

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC- 58

شماره ویرایش: 1

تاریخ بازنگری: 1400/07/13



بیمارستان خاتم الانبیاء تاسیسات

آموزش به بیمار

مراقبت های بعد از زایمان

طبیعی جهت بیمار



بیمارستان خاتم الانبیاء تاسیسات

واحد آموزش به بیمار (مهر 99)

مراقبت های بعد از ترخیص

1. جهت چکاب مجدد 7 تا 10 روز بعد از زایمان به درمانگاه یا مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه کند.
2. داروها طبق دستور پزشک مصرف نماید.
3. بعد از ترخیص استحمام کند.
4. بخیه ها قابل جذب بوده و نیازی به کشیدن ندارد.
5. بعد از طهارت گرفتن خود را با دستمال توالت خشک نماید.



<http://medlineplus.gov>

منبع:

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 54523990 داخلی 245

افسردگی بعد از زایمان

در روزها و ماه هاپس از زایمان برخی از مادران احساس غم، ناامیدی، خستگی می کنند. بسیاری از این احساسات طبیعی هستند و اغلب از بین می روند

موارد هشدار دهنده که باید به پزشک مراجعه نمایند

1. خونریزی بیش از قاعدگی و بیشتر از 10 روز
2. تب و لرز
3. درد و تورم و قرمزی در ناحیه بخیه ها
4. درد و قرمزی و تورم پستان ها
5. خروج ترشحات بد بوی از واژن
6. تورم و درد پاها
7. بی اختیاری مدفوع و ادرار
8. درد یا سوزش هنگام ادرار کردن
9. افسردگی شدید

