

ترشحات بعد از زایمان:

زائو بعد از زایمان ممکن است تا ۳ هفته ترشحات خونی داشته باشد که معمولاً تا ۱۰ روز اول زیاد است. در مادرانی که به صورت مرتب شیر نمی دهند معمولاً قانندگی از ۶ تا ۸ هفته پس از زایمان شروع می شود و گاهی شروع قانندگی تا ۶ ماه پس از تولد نوزاد به تعویق می افتد.

قابل توجه است که عدم خونریزی قانندگی نشانه ای بر عدم حاملگی مجدد در طول شیردهی نیست پس جهت تنظیم خانواده و جلوگیری از بارداری زودهنگام ۶ تا ۸ هفته پس از زایمان اقدام کنید.

عفونت های ادراری:

عفونت ادراری پس از زایمان شایع بوده و با درد و سوزش و تکرر ادرار همراه است که برای پیشگیری از این مشکل می بایست لباس زیری نوار بهداشتی خود را مرتب تعویض

نکاتی که یک زائو باید از آن آگاهی داشته باشد:

خروج شیر از پستان ها:

شیر معمولاً از روز سوم بعد از زایمان جریان جریان پیدا می کند و قبل از آن به صورت آغوزی و سفت است. قبل از خروج شیر پستان ها بزرگ و دردناک می شوند پوست آن ها شفاف شده و رگ ها برجسته می گردد.

شیردهی مکرر نوزاد و شیردان صحیح باعث افزایش شیرو کاهش درد در پستان ها می شود.

برخی عوامل از جمله محیط آرام و ایجاد وضعیت روحی و عصبی سالم جهت مادر، مصرف مایعات، استفاده از غذاهای مقوی در ترشح بیشتر شیر تأثیر گذار است.

از خوردن غذاهای بودار و نفاخ در طول شیردهی خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

مراقبت های بعد از زایمان



نویسنده مدرک	لیلا جیواد/کارشناس مامایی
تایید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب بارداری و زایمان ویلیامز جلد ۱
کد سند	Pa-B۴-۱۱۲/۰۱

کنید و پس از شست و شو در آفتاب خشک کرده و اتو بکشید.

مراقبت از بخیه ها:

در زایمان طبیعی، بخیه ها با استفاده از نخ های قابل جذب زده می شوند. پس نیازی به کشیدن آن ها بعد از ترمیم نیست. مرتباً بخیه ها را با استفاده از بتادین و آب شست و شو دهید و پس از شست و شو با دستمال تمیز خشک کنید و یا جهت بهبودی سریعتر روزانه به مدت ۲۰ دقیقه با چراغ مطالعه یا سشوار به بخیه ها حرارت و گرما رسانده تا زودتر خشک شوند. بخیه ها تا ۱۰ روز کاملاً جذب می گردند. در زایمان سزارین ۷۲ ساعت پس از زایمان قادرید به صورت ایستاده حمام کنید و روزانه ۲ تا ۳ بار بخیه ها را با استفاده از صابون بچه بدون بو شست و شو دهید.

در هر دو نوع زایمان می بایست جهت جلوگیری از عفونت زخم به مدت ۷ روز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک

مصرف شود و قرص آهن تا ۳ ماه پس از زایمان تا برطرف شدن کمبود خون ضروری می باشد.

استفاده از غذاهایی که ویتامین C دارند مثل مرکبات و آناناس در بهبود زخم مؤثر است.

مقایسه پس از زایمان:

در هر دو نوع زایمان به زائو توصیه می شود تا ۴۰ روز به دلیل داشتن ترشحات و کم بودن توانایی جسمی و بهبود نیافتن کامل بخیه ها از نزدیکی جنسی جلوگیری کند.

بیوست بعد از زایمان:

بیوست در هفته پس از زایمان شایع است ولی معمولاً بعد از این که زائو فعالیت طبیعی خود را شروع کند برطرف می شود. جهت رفع مشکل از شیاف بیزاکودیل یا شربت های ملین طبق دستور پزشک استفاده می شود. نوشیدن

مایعات و استفاده از سبزیجات و میوه ها در کم شدن این مشکل کمک کننده است.

* نکته:

✓ از خوردن قرص آهن به همراه شیر خودداری کنید. چون لبنیات جذب آهن را کاهش می دهند.

✓ یک هفته پس از زایمان جهت بررسی و ویزیت متخصص به درمانگاه مراجعه نمایید.

✓ در صورت داشتن خونریزی شدید، احساس تب داشتن و ترشحات بدبو در محل بخیه ها و تورم پاها سریعاً به پزشکتان مراجعه کنید.

فاصله مناسب بین دو بارداری ۲ الی ۳ سال می باشد. پس جهت استفاده از روش مناسب تنظیم خانواده ۴۰ روز پس از زایمان به پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.