

کسانی که به تب، سرماخوردگی یا بیماریهای عفونی مبتلا هستند نباید با زائو ملاقات نمایند.

✓ بعضی از موارد غذایی و داروها وارد شیر شده و عوارضی را در نوزاد بوجود می‌آورد بنابراین مصرف داروها باید با نظر پزشک باشد و مواد غذایی مانند گوجه فرنگی، خیار شور و سیر وارد شیر مادر شده و ممکن است باعث دل درد نوزاد شود.

✓ در چند روز اول بعد از زایمان ترشحات مخلوطی از خون و نسوج مخاطی رحم است بعد به رنگ سفید یا زرد در می‌آید و پس از ۳-۲ هفته بطور کلی متوقف می‌شود اگر پس از این مدت ترشحات خونی زیاد بوده و با لخته همراه باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

✓ بوی ترشحات بعد از زایمان مشابه خون قاعدگی است ولی اگر متعفن باشد مربوط به عفونت رحم است و احتیاج به درمان دارد و باید به پزشک مراجعه نمایید.

عفونت های ادراری بعد از زایمان شایع است که با درد و سوزش و تکرار ادرار همراه است و در صورت وجود این علائم باید به پزشک مراجعه کنید.

✓ مصرف مایعات فراوان مانند آب میوه و شیر بعد از زایمان در بین وعده های غذا و قبل از خواب برای ایجاد انرژی و جبران قوای از دست رفته و ازدیاد شیر مادر مفید می باشد.

✓ در ۲ هفته اول بعد از زایمان بالا و پائین رفتن از پله ها ممنوع می باشد.

✓ خوردن سبزیجات خام یا پخته و میوه تازه برای جلوگیری از بیوست بسیار مفید است و در هنگام اجابت مزاج فشار کمتری به ناحیه بخیه ها وارد می سازد.

✓ بخیه ها در زایمان طبیعی قابل جذب است و احتیاج به کشیدن آنها نیست.

✓ زائو باید روزی ۳-۲ بار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه در وان آب گرم (لگن) بنشیند و با محلول رقیق شده بتادین خود را شستشو دهد.

✓ نوار بهداشتی حداقل ۶ بار در روز عوض شود و طوری قرار گیرد که روی بخیه ها سائیده نشود.

✓ زائو صرف نظر از اینکه بخیه داشته باشد یا نداشته باشد باید اصول بهداشتی را رعایت کند زیرا آمادگی دستگاه تناسلی برای قبول عفونت بسیار زیاد است و میکروبها ممکن است از این راه خود را به خون رسانیده و عوارض ناگواری را بوجود آورد.

✓ برای جلوگیری از عفونت رحم و آلودگی محل بخیه ها باید زائو خود را از جلو به عقب شسته و با پنبه یا دستمال توالت خود را خشک نماید و نوار بهداشتی به محض آلوده شدن به خون زود به زود عوض شود.

✓ دوش گرفتن بعد از زایمان با احتیاط و مواظبت لازم اشکالی ندارد و باید به شکل سرپایی انجام گیرد.

✓ به علت باز بودن دهانه رحم و ترشحات زیاد اگر (نزدیکی) مقاربت صورت گیرد میکروبهای مختلفی از خارج وارد رحم شده و باعث عفونت می شوند. بعلاوه

کد مستند:
GCC-PA-22-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

مراقبتهای بعد از زایمان



تهیه کننده: مریم آموزگار کارشناس مامایی

منبع: ویلیامز ۲۰۱۸، جلد اول

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



هنگام خروج از بیمارستان حتماً واکسن های بدو تولد به نوزاد تزریق شود و جهت مراقبت های بهداشتی دیگر و تزریق نوبت بعدی واکسن حتماً نوزاد را به مراکز بهداشت ببرید.

برای شیرخوار هیچ غذایی بهتر از شیر مادر نیست.

حضرت رسول اکرم «ص»

۸

احتمال پارگی بخیه ها و شروع خونریزی نیز زیاد است بنابراین تا ۶ هفته بعد از زایمان باید از مقاربت اجتناب کرد. ✓ کارهای منزل تا جایی که باعث خستگی نشود اشکال ندارد از کارهای سخت و بلند کردن اشیاء سنگین تا هفته ۶ بعد از زایمان پرهیز کنید. رانندگی تا ۲ هفته بعد از زایمان اشکالی ندارد.

✓ زمانیکه بچه شیر می دهید باید بدانید که حاملگی قبل از شروع عادت ماهیانه نیز امکان دارد. بهترین روش برای پیشگیری از حاملگی استفاده از قرص های شیردهی می باشد این قرص ها بر روی شیردهی اثر ندارد و حتی موجب افزایش شیر مادر می گردد.

۴

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 شربت آب لیمو مصرف کرد تا جذب آن سریعتر صورت گیرد.