



## مراقبت های لازم

## پس از زایمان طبیعی

(آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

### ریزش مو و تغییرات پوستی:

در طی بارداری، رشد موها سریع تر از ریزش مو است، و این امر به دلیل سطح بالای هورمون در طی دوران بارداری است. بعد از زایمان، حداکثر تا ۵ ماه ریزش مو خواهید داشت.

ترک های پوستی، بعد از زایمان محو نمی شوند، اما از قرمز به رنگ نقره ای تغییر می کنند.

### تغییرات خلق:

پس از تولد نوزاد ممکن است در خلق و خوی مادر تغییراتی ایجاد شود اگر تغییرات خلقی شدید داشتید، اشتباهی خود را از دست دادید و احساس خستگی زیادی کنید و لذت زندگی را از دست دادید ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شده باشید و لطفاً به پزشک خود مراجعه نمایید.

### کاهش وزن:

اغلب خانم ها ۶kg وزن طی زایمان از دست می دهند که شامل وزن بچه، جفت و مایع (جنینی) است.

پس از زایمان، با رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می توانید کم کم به وزن قبل از بارداری خود برسید.

ویزیت پس از زایمان:

طبق توصیه پزشک در ۳ هفته اول پس از زایمان به پزشک مراجعه نمایید.



### هموروئید:

می توانید از یک پماد آنتی هموروئید با تجویز پزشک استفاده کنید.

ناحیه مقعد را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روزی ۲ تا ۳ بار با آب گرم خیس کنید.

### پستان های دردناک:

چند روز پس از زایمان، ممکن است پستان ها بزرگ و دردناک شوند برای جلوگیری از این اتفاق:

- ۱- شیردهی مرتب از هر دو پستان توصیه می شود.
- ۲- برای از بین بردن درد، از یک حوله گرم قبل از شیردهی استفاده کنید
- ۳- بین فواصل شیردهی حوله سرد روی پستان ها قرار دهید.
- ۴- اگر به بچه شیر نمی دهید یک کرست حمایتی بپوشید مانند کرست های ورزشی
- ۵- پستان ها را فشار ندهید.

BENTOLHODA HOSPITAL



آدرس: مشهد، خیابان بهار

تلفن: ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

 Zayeshgah.bentolhoda  
Bentolhoda-hospital-maternity  
www.bent-hospital.com

**مددجوی عزیز:**

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد مراقبت های بعد از زایمان و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

**تعریف:**

در طی بارداری تغییرات زیادی در بدن مادر رخ می دهد که بلافاصله پس از زایمان تمام این تغییرات به حالت اول باز نمی گردد.

**ناحیه واژن:**

اگر در طی زایمان طبیعی در کانال زایمان پارگی ایجاد شده و یا پزشک شما برش در ناحیه تناسلی ایجاد کند، ممکن است برای چند هفته در آن ناحیه احساس درد داشته باشید و این پارگی ها در مواردی برای ترمیم نیاز به زمان طولانی تر دارند. برای از بین بردن درد و بهبودی سریعتر ناحیه می توانید این اقدامات را طی دوران بهبودی انجام دهید:

روی بالشت یا تشکچه های حلقوی بنشینید

بر روی ناحیه برش، کیسه یخ بگذارید.

زمانی که ادرار می کنید، آب گرم با فشار بر روی ناحیه پرینه (ناحیه تناسلی) بریزید (با فشار)

در وان آب گرم بنشینید (به مدت ۵ دقیقه)

در صورتی که پزشک برای شما اسپری، یا کرم بیحسی تجویز کند می توانید از آن استفاده نمائید.

**ترشح واژینال:**

بعد از زایمان، چند روز اول ترشحات خونی فراوان وجود دارد. سپس ترشحات به رنگ صورتی و آبی در می آیند و در انتها به رنگ قهوه ای نازرد اگر خون ریزی شدید دارید (در عرض کمتر از یک ساعت یک پد پوشک) خیس می شود. به خصوص اگر همراه با درد لگن باشد و یا تب با پزشک خود تماس بگیرید.

**انقباضات:**

ممکن است انقباضاتی طی چند روز اول

پس از زایمان تجربه کنید که شبیه دردهای

پرودی است. این انقباضات مانع خون ریزی شدید

رحمی می شوند. پس دردها در طی شیردهی شایع هستند

ممکن است پزشک برای شما داروی ضد درد تجویز کند

بی اختیاری ادرار:

بارداری و زایمان می تواند باعث کشش یا آسیب به عضلات کف لگن

شود. این موضوع باعث می شود که در حال عطسه کردن، خندیدن یا

سرفه دچار نشت ادراری شوید. این مشکل در طی چند هفته بهبود می

یابد اما ممکن است برای مدت طولانی بماند. از پدهای بهداشتی

استفاده نمائید و ورزش های کف لگن (کگل) را انجام دهید حداقل ۳ بار

در روز و هر بار ۱۵-۱۰ مرتبه

