



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

آموزش های بلافاصله بعد از زایمان



❖ خواب و استراحت

خستگی بعد از زایمان ممکن است به علت درد ناشی از بخیه های پرینه یا مهبل، کم خونی، اختلال در خواب به علت شیر دهی و مراقبت از نوزاد، انجام امور مربوط به منزل و مراقبت از سایر فرزندان و فشار اقتصادی ایجاد شود. اقداماتی که میتوانید در جهت راحتی و استراحت خود انجام دهید عبارتند از:

✓ علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی در طی روز هم استراحت کنید.

✓ بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک میکند.

✓ اگر با وجود خواب کافی باز هم احساس خستگی دارید، ممکن است نشان دهنده شروع افسردگی باشد. در مورد احساسات خود با خانواده و همسر صحبت کنید.

✓ فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است.

✓ بسیاری از زنان تازه را فکر میکنند به صرف اینکه در خود مشکل خاصی احساس نمیکند، میتوانند بلافاصله پس از زایمان به زندگی عادی برگردند. توصیه میشود تا 10 روز، استراحت نسبی داشته باشید انجام کارهای خانه را به همسر و خویشاوندان نزدیک بسپارید.

✓ از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کند.

✓ حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیم ساعت، به پشت و در یک سطح صاف دراز بکشید.

❖ مراقبت از نوک پستان

بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیر مادر بسیار اهمیت دارد. زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای مختلف، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در 4 تا 6 ماه اول زندگی برطرف میکند.

✓ نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارید.

✓ شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمیشود، فقط کافی است پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود.

✓ گاهی به دلیل وضعیت نادرست شیردهی نوک پستان زخم میشود میتوانید برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهید.

✓ استفاده از صابون، کرم ها و محلول های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمیشود زیرا احتمال آسیب را بیشتر میکند.

✓ جهت تخلیه شیر از پستان که باعث دردناک شدن آن میشود از مکیدن شیرخوار استفاده کنید. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.

✓ اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد میتوانید شیر خود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخورانید.

✓ قبل از شروع شیردهی سینه هایتان را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید.

❖ مراقبت از بخیه های مهبل

✓ مهبل را از جلو به عقب تمیز کنید.

✓ شلوار گشاد و نخی بپوشید محل بخیه ها را خشک نگهدارید.

✓ محل بخیه ها تا هفته سوم بهبود مییابد.

❖ تغذیه

✓ 2 ساعت بعد از زایمان طبیعی میتوانید غذا بخورید.

✓ مصرف میوه و سبزی خام در روزهای اول بعد از زایمان باعث نفخ میشود.

✓ از آهن تکمیلی و مولتی ویتامین تا 3 ماه بعد از زایمان استفاده کنید. مصرف کافئین را به حداقل برسانید.

✓ روزانه 3 لیتر مایعات مصرف کنید. قبل از شیردهی بهتر است نوشیدن مایعات صورت گیرد.

✓ مصرف غذاهای حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین را افزایش دهید. آب، آبمیوه، چای و شیر مصرف کنید.

✓ مصرف غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید و از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068