

توصیه های دوران بعد از زایمان در منزل

تغذیه: استفاده از غذاهای ملین جهت جلوگیری از یبوست پیشنهاد می شود. از غذا های پر فیبر مانند سبزیجات و غذاهای پر پروتئین مانند جوجه ماهیچه گوسفند و ماکیان استفاده کنید.



بهداشت فردی: لباس زیر را روزانه و نوار بهداشتی را در فواصل کوتاه تر تعویض کنید. لباس زیر حتما در نور آفتاب یا بوسیله اتو خشک شود. شستشوی ناحیه تناسلی با آب در هر اجابت مزاج و دفع ادرار از سمت جلو به عقب باشد و محل را خشک نگه دارید.

استحمام: دوش آب گرم، بخیه ها را بعد از حمام با حوله نرم و تمیز به آرامی خشک نمایید ۲۴ پس از زایمان حمام آب گرم جهت تسکین درد توصیه می شود.

خونریزی: اگر چه خونریزی پس از دو هفته متوقف می شود اما ممکن است به مدت ۶-۷ هفته ادامه یابد.

۲

استراحت: تا دو هفته استراحت نسبی داشته باشید.



فعالیت جنسی: معمولا پس از هفته ششم می توانید فعالیت جنسی خود را پس از هماهنگی با پزشک معالجتان از سر بگیرید.

مراقبت های ناحیه اپیزیوتومی: محل بخیه ها را در معرض هوا قرار دهید حداقل روزی ۱۰ دقیقه لباس های زیر را درآورده و روی حوله تمیز استراحت نمایید.

تمیز نگه داشتن زخم خشک نگه داشتن محل زخم استفاده از سشوار از ناحیه ۳۰ سانتی توصیه می شود. معمولا نخ بخیه اپیزیاتومی قابل جذب می باشد .

۳

برای جلوگیری از کشیدگی و فشار ناخواسته از زخم اپیزیاتومی در نشستن و برخاستن دقت کنید. اگر نشستن برایتان ناراحت کننده است از یک بالش نرم یا کوسن برای کاهش فشار استفاده کنید.

استفاده از کیسه یخ یا کیسه های ژله ای سرد محل بخیه ها را بی حس کرده و تورم را کمتر می نماید.

برش اپیزیاتومی معمولا تا هفته سوم به خوبی و تقریبا بدون عارضه بهبودی می یابد اما در صورت درد غیر قابل تحمل یا احساس گرما و قرمزی تورم و ترشحات محل زخم به پزشک معالجتان مراجعه کنید.

آنتی بیوتیک: دارو ها را تا اتمام دوره مصرف کنید.



۴



بیمارستان بین المللی قائم (عج)



راهنمای مراقب در منزل جهت بیماران زایمان طبیعی

منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۱۶
گردآوری و تنظیم کننده: پرسنل بخش جراحی زنان
نظارت و تأیید کننده: دکتر مرضیه مهرافزا

تحت نظر کمیته آموزش بیمارستان قائم (عج)

- رنگ پریدگی
- درد و تورم قمرزی
- هرگونه درد و قمرزی و تورم پستان ها
- درد زیر دل
- تب و لرز
- خون ریزی بیش از حد یا متوسط مداوم و خونریزی بعد از ده روز پس از زایمان .

۷-۱۰ روز بعد به درمانگاه یا مطب پزشک
معالجتان مراجعه کنید.



📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

📠 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 www.ghaem-hospital.ir

✉ info@ghaem-hospital.ir

📠 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

ورزش: ورزش های مخصوص عضلات کف لگن را انجام دهید. این ورزش ها به افزایش تون عضلانی عضله های کف لگن کمک می کند قوی شدن عضله های لگن به تسریع روند بهبودی کمک می کند موجب افزایش گردش خون و ترمیم زخم می شود. این ورزش ها را می توان ۲۴ ساعت بعد از زایمان انجام دهید. این کار به مدت ۵ ثانیه و ۴-۵ بار در روز انجام دهید. پیاده روی به میزان لازم توصیه می شود.



علائم خطر:
در صورت وجود هر کدام از علائم زیر به پزشک
معالج مراجعه نمایید:

- سرگیجه
- علائم شوک ، مثل سردی اندام ها
- تنفس تند یا تنگی نفس
- گیجی و سردرد