

جهت اطلاع شما نکاتی را یادآور می شویم که امیدواریم رعایت نمایند...

معمولا ۶ هفته پس از زایمان اعضای مختلف بدن به تدریج به حالت قبل از بارداری بر میگردد. بلافاصله پس از زایمان رحم شروع به کوچک شدن میکند گاهی درد و انقباض در رحم مانند درد قاعدگی است که به آن اصطلاحا پس درد میگویند. این درد ها با شیر خوردن نوزاد افزایش می یابد با گرم نگه داشتن و شل کردن عضلات و تنفس عمیق و مصرف مسکن میتوان درد ناشی از انقباض را کاهش داد معمولا در روز سوم از شدت درد ها کاسته میشود استفاده از کیسه یخ روی محل بخیه در چند ساعت اول پس از زایمان و قرار گرفتن به پهلو و استفاده از بالش هنگام نشستن و انجام تمرین های مناسب به کاهش درد کمک میکند. دوش گرفتن در روز سوم پس از عمل ضروری برای بخیه ها نخواهد داشت.

#### تداوم خونریزی بیش از حد

قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد در صورتی که خون ریزی از رحم ۱۰ الی ۱۴ روز طول کشید سریعاً به پزشک مراجعه شود. اصلاح رژیم غذایی ( مصرف مایعات و مواد فیبر دار) تحرک زود هنگام و تمرینهای کششی از بیوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری میکند سعی کنید از غذاهای پر انرژی استفاده شود توصیه میشود در صورت احساس دفع از زور زدن اجتناب شود میزان مصرف مواد غذایی در این دوران معادل زمان بارداری است و لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروه های مواد غذایی باشد مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه بعد زایمان ادامه دهد مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف و مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد. به میزان ۸-۶ لیوان مایعات در روز بنوشد و از مصرف زیاد نوشیدنیهای محرک (قهوه-چای.....) خودداری کند. لازم است ذکر است به علت خطر عفونت و خونریزی ۶-۴ هفته از انجام مقاربت خوداری کنند

### علائم خطر

**در صورت مشاهده هرکدام از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه شود:**

- خونریزی بیشتر از قاعدگی در هفته اول

- تب و لرز

- خروج ترشحات بدبو و چربی از مهبل

- درد و ورم یک طرفه ساق و ران

- افسردگی

- درد شکم و یا پهلو

- سوزش یا درد هنگام دفع ادرار

- درد و تورم و سفتی پستان

- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

تنگی نفس

تاری دید

سردرد

- **لطفاً به نکات مهم زیر توجه نمایید**

- یک هفته پس از زایمان جهت ویزیت پزشک زنان با برگ ارجاع از پزشک خانواده به درمانگاه بیمارستان مراجعه شود.
- جهت ویزیت پزشک اطفال در روز ۳ الی ۵ تولد نوزاد به پزشک اطفال مراجعه شود.
- ۴۲ روز پس از زایمان از انجام نزدیکی خودداری شود و پس از ۴۲ روز در صورت تمایل جهت داشتن روش جلوگیری اقدام شود.
- ۷۲ ساعت پس از زایمان جهت انجام آزمايشات غربالگری به مرکز بهداشت مراجعه شود.
- رعایت بهداشت فردی تمیز نگه داشتن محل بخیه و مراجعه به درمانگاه جهت کشیدن بخیه در روز هشتم الی دهم بعد از سزارین شود.



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند  
واحد آموزش سلامت

## مراقبت های پس از

## زایمان سزارین

کد: FH-OB PM-604-02

تهیه و تنظیم: زهرا روئین تن

تایید کننده: دکتر آسیه سراج

تاریخ تهیه: اسفند ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۵

مادر گرامی در بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند و شبکه بهداشت و درمان شهرستان مشاور شیر خانم زهرا نوشادی (بیمارستان) و خانم سمیرا عالی شوندی ( شبکه بهداشت ) حضور دارند در صورت داشتن هرگونه مشکل اعم از نحوه شیردهی، طریقه دوشیدن و نگهداری شیر، مشکلات پستانی، استفاده از شیردوش برقی و دستی . مراقبت از پستان . تغذیه در شیردهی و غیره به صورت تلفنی و حضوری در خدمت شما میباشند .

محل خدمت بیمارستان امام هادی (ع) شهرستان فراشبند

شماره تماس: ۰۹۱۷۸۹۸۹۰۳۰

آدرس مرکز مشاوره شیردهی در سطح شهرستان فراشبند:

خیابان سپاه شبکه بهداشت و درمان:

شماره تماس:

۰۷۱۳۸۷۵۸۱۲۳-داخلی ۲۲۸۳

- در صورت بی حالی نوزاد. گریه ضعیف نخوردن شیر. ترشحات در چشم و دیدن دانه های سفید رنگ در دهان نوزاد استفراغ جهنده .احساس تب در نوزاد نداشتن مدفوع یا کم ادراری .سریعا به زایشگاه مراجعه شود.
- داروهای مصرفی در منزل سر موقع استفاده شود.
- تا ۶ ماه اول پس از زایمان از زایمان به نوزاد فقط شیرمادر داه شود حتی آب هم داده شود.
- مایعات میوه سبزی به فراوانی استفاده شود.
- در صورتی که محل ناف نوزاد دارای التهاب و ترشحات و قرمزی بود فوراً به پزشک مراجعه شود
- تا ۳ الی ۴ روز اول پاهای به صورت دراز کشیده جهت شیردهی نوزاد باشد و از فعالیت سنگین در ۲ هفته اول خوداری شود ..