

زایمان طبیعی:

وضع حمل از طریق کانال زایمان و تحمل درد زایمان بدون استفاده از هیچگونه مسکن و بدون هر گونه مداخله پزشکی است.

رژیم غذایی:

مصرف میوه ها - سبزیجات - دانه های کامل - پروتئین بدون چربی (ماهی، گوشت، مرغ، سویا) - لبنیات توصیه می شود و از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.

مراقبت از زخم:

در صورتی که شما بخیه دارید برای کاهش درد میتوانید از مسکن خوراکی یا شیاف تجویزی استفاده کنید. برای شستن محل بخیه ها از شامپو بچه یا از سرم شستشو که از داروخانه تهیه کرده اید، استفاده کنید. در تمام مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند محل بخیه ها و ناحیه پرینه (دستگاه تناسلی) باید از جلو به عقب تمیز شود تا از آلوده شدن بخیه ها به مدفوع اجتناب گردد.

سپس محل بخیه ها را با دستمال توالت خشک کنید، شما میتوانید چند بار در روز از سشوار برای مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه

چراغ مطالعه به فاصله ۳۰ سانتیمتر به محل بخیه خود حرارت دهید. لباس زیر شما نخی و خشک باشد روزانه آن را تعویض نمایید و در آفتاب خشک کرده یا اتو بکشید.

بخیه ها تا هفته ی سوم بعد از زایمان کاملاً ترمیم می شوند این بخیه ها جذبی است و نیاز به کشیدن ندارد.

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر سریعاً به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

۱- تشنج

۲- تب شدید خصوصاً بعد از ۲۴ ساعت اول

۳- خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته

۴- ترشحات چرکی و بد بو از مهبل

۵- عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول

۶- سوزش و درد هنگام دفع ادرار

۷- بی اختیاری ادرار و مدفوع

۸- تاری دید و سردرد شدید که با استراحت بهبود نیابد.

۹- درد شدید همراه با تورم و قرمزی پستان

۱۰- تنگی نفس شدید

۱۱- ورم و درد یکطرفه ساق و ران

مراقبت های بهداشتی پس از زایمان :

۱- بعد از ترخیص ایستاده دوش بگیرید.

۲- اگر دارای بخیه هستید بخیه ها خود به خود جذب می شوند و نیاز به کشیده شدن ندارند.

۳- روی بخیه ها به مدت طولانی ننشینید.

۴- بعد از دستشویی زخم را با آب ولرم بشویید و با سشوار خشک کنید.

۵- بدون اجازه پزشک روی زخم ها پماد و یا چیز دیگری نزنید.

۶- خون ریزی در زایمان طبیعی تا دو هفته اول همانند عادت ماهیانه می باشد بعد از آن به صورت لکه بینی و خون ریزی کم که بطور کل تا ۴۰ روز می باشد.

۷- راه رفتن بسیار مناسب است زیرا از نفخ و یبوست جلوگیری می کند.

۸- اجسام خیلی سنگین بلند نکنید.

۹- سه روز پس از زایمان، پانزده روز بعد از زایمان، چهل روز بعد زایمان به پزشک خود مراجعه کنید.

۱۰- در صورت تب، عفونت، تنگی نفس، درد شدید و مقاوم پا، کاهش نیافتن خونریزی و هرگونه علائم جدید سریعاً به

پزشک معالج مراجعه نمایید.

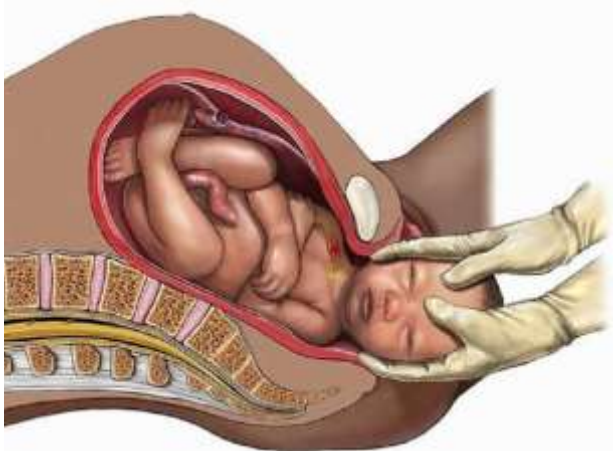


بیمارستان ۹ دی منظریه

زایمان طبیعی

کد پمفلت:

LB- 029



۱۷- در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد واکسیناسیون بیمارستان انجام می شود، حتما نوزاد خود را قبل از بردن از بیمارستان واکسینه کنید.

۱۸- برای انجام آزمایشات غربالگری جهت غربالگری تیروئید و شنوایی سنجی و کم خونی از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید. (درمانگاه جوادیه خمینی شهر)

۱۹- بهتر است ۲ تا ۳ روز بعد از تولد نوزاد توسط پزشک متخصص اطفال ویزیت شود. همچنین در صورت زرد شدن نوزاد، کاهش قدرت مکیدن، تنفس تند، پرش پره های بینی، ناله کردن، تشنج، استفراغ مکرر حتما به متخصص اطفال مراجعه نمایید.

۲۰- روز دهم زایمان غسل نفاس انجام دهید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	زایمان طبیعی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر نفیسه خلیلی
سمت	متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(LB)-029-01

۱۱- روابط جنسی تا ۴۰ روز بعد از زایمان و قطع کامل خونریزی ممنوعیت دارد.

۱۲- بعد از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و یک عدد قرص اسید فولیک استفاده کنید.

۱۳- افسردگی خفیف در چند روز اول بعد از زایمان در برخی از زنان یک امر شایع و گذرا است در صورتی که بیش از ۲ هفته طول کشید با پزشک مشورت کنید.

۱۴- رحم در حال کوچک شدن ممکن است دردناک باشد، درد را می توان با مسکن تجویزی توسط پزشک کنترل کرد.

۱۵- اگر چنانچه به هر دلیلی جنین مرده به دنیا آوردید، سینه های خود را ببندید و از دوشیدن آنها خودداری نمائید، و از کمپرس سرد روی سینه ها استفاده کنید.

۱۶- برای پیشگیری از افتادگی رحم و مثانه ورزش کگل را انجام نمایید.

نحوه انجام ورزش کگل:

عضلات کف لگن و اطراف مقعد را به مدت ۱۰ ثانیه سفت نگه دارید و بعد از ۱۰ ثانیه شل کنید این عمل را روزی ۱۰۰ بار انجام دهید.