



## مراقبت های پس از زایمان طبیعی

پس از زایمان طبیعی، بدن مادر نیاز به زمان و مراقبت های ویژه ای برای بهبودی دارد. در این دوره، علاوه بر مراقبت از نوزاد، توجه به سلامت جسمی و روانی مادر نیز بسیار مهم است. این پمفلت به شما کمک می کند تا با مراقبت های ضروری پس از زایمان آشنا شوید و بتوانید به بهبود سریع تر و راحت تر خودپردازید



### مراقبت از زخم ها و بخیه ها:

اگر در طول زایمان طبیعی شما به بخیه نیاز داشته اید (برای مثال، بخیه در ناحیه پرینه یا واژن)، باید مراقب بهبودی آن باشید:

تمیز نگه داشتن ناحیه بخیه ها: روزانه ناحیه بخیه ها را با آب ولرم و صابون ملایم شستشو دهید و از محصولات که باعث تحریک می شوند پرهیز کنید

خشک نگه داشتن ناحیه: پس از شستشو، ناحیه بخیه ها را با یک حوله تمیز و نرم به آرامی خشک کنید

استراحت و جلوگیری از فشار: از بلند کردن اجسام سنگین یا انجام فعالیت های شدید خودداری کنید تا فشار به بخیه ها وارد نشود

### مراقبت از رحم و کاهش خونریزی:

خونریزی بعد از زایمان طبیعی (لوچیا): خونریزی خفیف تا متوسط معمولاً برای چند روز بعد از زایمان طبیعی ادامه می یابد و سپس به تدریج کاهش می یابد. این خونریزی می تواند به مدت ۴ تا ۶ هفته ادامه پیدا کند

استفاده از پد بهداشتی: برای جلوگیری از عفونت و جذب خونریزی، از پدهای بهداشتی مخصوص پس از زایمان استفاده کنید و از تامپون استفاده نکنید

اجتناب از فعالیت های سنگین: برای کاهش خونریزی و جلوگیری از آسیب به رحم، از فعالیت های فیزیکی شدید خودداری کنید

### مدیریت درد

پس از زایمان طبیعی، ممکن است دردهای مختلفی مانند درد در ناحیه پرینه، کمر، شکم یا سینه ها احساس کنید. برای تسکین درد می توانید اقدامات زیر را انجام دهید

داروهای مسکن: پزشک ممکن است داروهایی مانند ایبوپروفن یا استامینوفن برای کاهش درد تجویز کند

حمام گرم یا کیسه آب گرم: استفاده از کیسه آب گرم یا حمام گرم می تواند به کاهش درد ناحیه پرینه کمک کند

حرکت ملایم: با انجام حرکت های آرام و کششی می توانید به کاهش دردهای کمر و شکم کمک کنید

### مراقبت از سینه ها:

تغذیه با شیر مادر: سینه های شما ممکن است در روزهای اول بعد از زایمان دردناک و حساس باشند. برای تسکین درد، توصیه می شود به نوزاد خود شیر دهید یا از پمپ شیر استفاده کنید تا فشار اضافی از روی سینه ها برداشته شود

پیشگیری از ترک و خشکی سینه ها: از کرم های مرطوب کننده مخصوص سینه یا روغن های طبیعی استفاده کنید تا از ترک خوردن نوک سینه ها جلوگیری کنید

پوشش مناسب: استفاده از سینه بند های حمایتی و راحت می تواند به کاهش درد و احساس راحتی در دوران شیردهی کمک کند



### بهبود وضعیت روانی:

بعد از زایمان، ممکن است احساسات مختلفی مانند خستگی، اضطراب، افسردگی یا شادی شدید را تجربه کنید. توجه به وضعیت روانی خود بسیار مهم است

استراحت کافی: خواب کافی و استراحت به بدن شما کمک می کند تا سریع تر به حالت طبیعی خود بازگردد

حمایت از اطرافیان: صحبت با همسر، خانواده یا دوستان نزدیک می تواند به شما در مدیریت استرس و احساسات کمک کند

جلب کمک حرفه ای: در صورتی که احساس می کنید افسردگی پس از زایمان دارید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید

### فعالیت های جسمی و تمرینات:

راه رفتن: راه رفتن آرام و کوتاه به بهبود گردش خون و کاهش ورم پاها کمک می کند. از انجام فعالیت های سنگین و ورزش های شدید تا حداقل ۶ هفته خودداری کنید

تمرینات کِیگل: تمرینات کِیگل برای تقویت عضلات کف لگن مفید است. این تمرین ها به پیشگیری از بی اختیاری ادرار و بازگشت وضعیت طبیعی رحم کمک می کنند

ورزش های سبک: پس از مشورت با پزشک، می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی را شروع کنید



دانشگاه علوم پزشکی کرمان

## تهیه کننده : مهسا رجایی

## بیمارستان خاتم الانبیاء بافت بخش لیبر

کد سند:

P\_PH/C\_T/164/01

تاریخ تنظیم: 1404/6/9

تاریخ بازنگری: 1405/6/9



### روابط جنسی بعد از زایمان:

انتظار برای بازگشت به روابط جنسی: معمولاً پزشکان توصیه می‌کنند که ۶ هفته پس از زایمان از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید. این زمان به بدن شما فرصت می‌دهد تا به حالت طبیعی خود بازگردد

صحبت با شریک زندگی: در صورتی که احساس ناراحتی یا تغییراتی در روابط جنسی خود دارید، بهتر است با شریک زندگی خود صحبت کنید و در صورت نیاز با پزشک مشورت کنید

### نتیجه‌گیری:

مراقبت‌های بعد از زایمان طبیعی برای بهبودی سریع و سالم بدن مادر ضروری است. توجه به سلامت جسمی، روانی و تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا این دوره را با آرامش و راحتی بیشتری سپری کنید. اگر در هر یک از این مراحل احساس ناراحتی یا نگرانی داشتید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید



### تغذیه سالم:

تغذیه مناسب نه تنها به بهبود سریع‌تر کمک می‌کند، بلکه برای تولید شیر کافی و حفظ انرژی مادر نیز اهمیت دارد

مصرف غذاهای مغذی: از غذاهای سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات و گوشت‌های کم‌چرب استفاده کنید

هیدراتاسیون: مصرف آب کافی برای جلوگیری از خشکی بدن و بهبود تولید شیر بسیار مهم است

نوشیدنی‌های گرم: مصرف چای‌های گیاهی مانند چای نعناع یا زنجبیل می‌تواند به کاهش نفخ شکم و راحتی گوارش کمک کند

### مراقبت از سلامت عمومی:

کنترل فشار خون و قند خون: پس از زایمان، به ویژه اگر در دوران بارداری مشکلاتی مانند فشار خون بالا یا دیابت داشته‌اید، باید وضعیت سلامت خود را به دقت تحت نظر پزشک قرار دهید

مراجعه به پزشک: بعد از زایمان، حتماً به پزشک خود مراجعه کنید تا وضعیت بهبودی شما بررسی شود. معمولاً این مراجعه بین ۶ تا ۸ هفته بعد از زایمان انجام می‌شود

### پیشگیری از عفونت:

برای جلوگیری از عفونت‌های پس از زایمان، نکات زیر را رعایت کنید

شستشوی دست‌ها: همواره قبل و بعد از تغییر پوشک نوزاد یا شیردهی دست‌های خود را به دقت بشویید

استفاده از پد بهداشتی تمیز: پدهای بهداشتی خود را هر چند ساعت یکبار تعویض کنید

حفظ بهداشت فردی: بعد از زایمان، ناحیه تناسلی خود را به دقت تمیز نگه دارید و از پوشیدن لباس‌های تنگ و غیرقابل تنفس پرهیز کنید