

مراقبت‌های بهداشتی پس از زایمان طبیعی اهمیت بسیار زیادی دارد. زایمان طبیعی، به دلیل اینکه بر اساس خلقت و طبیعت بدن زن شکل می‌گیرد، کمترین میزان مراقبت پس از زایمان را می‌طلبد. اما امروزه به دلیل شرایط متفاوت زندگی شهری، لازم است در برخی از زمینه‌ها، شرایطی را رعایت کنید:

### تغذیه

در اولین ماه پس از زایمان طبیعی، بین ۵ تا ۷ کیلوگرم از وزن مادر کم شده و خونی که در جریان زایمان از دست رفته، باید جبران شود. همچنین به دلیل شیردهی، باید تغذیه مادر کافی و مناسب باشد. قرص آهن، کلسیم، پروتئین و فیبر اصلی‌ترین مواد لازم برای تقویت بدن مادر هستند. سعی کنید به مقدار زیاد مایعات بنوشید تا از دستگاه ادرار و مثانه خود مراقبت‌های لازم را به عمل بیاورید. اهمیت تغذیه پس از زایمان به اندازه دوران بارداری اهمیت دارد.

### انقباض های رحم

بعد از زایمان، رحم به زمانی حدود ۶ هفته نیاز دارد تا به حالت اولیه برگردد. در طول این مدت ممکن است دردهای عضلانی در ناحیه لگن حس شود. مایعات مصرف کرده و مثانه را مرتب خالی کنید. همچنین می‌توانید با خوابیدن روی شکم و قراردادن بالش زیر شکم، این دردها را تسکین دهید.

### خونریزی های پس از زایمان

خونریزی از واژن یک امر طبیعی پس از زایمان است که ممکن است تا ۴۰ روز طول بکشد. در طول این مدت رابطه جنسی، شنا و عدم مراقبت‌های بهداشتی ممکن است باعث عفونت واژن شود. در طول این مدت برای جبران میزان خون مورد نیاز بدن با پزشک خود در ارتباط باشید.

### رابطه جنسی پس از زایمان

برای برقراری رابطه جنسی پس از زایمان، باید تا برطرف شدن کامل خونریزی و لکه بینی و همچنین درمان کامل بخیه‌ها صبر کنید. این زمان حدود ۴۰ روز به طول می‌انجامد. همچنین بهتر است که به دلیل خشکی واژن، قبل از دخول تحریک کافی داشته باشید و از روان‌کننده‌های مخصوص استفاده کنید.

### مراقبت از ناحیه پرینه

ناحیه پرینه، منطقه‌ای بین واژن و مقعد است که شاید پس از زایمان طبیعی درد ایجاد کند. نهایتاً یک ماه برای برطرف کردن این مسئله زمان نیاز دارید و باید از ایستادن‌های طولانی بپرهیزید.







نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

## مراقبت های پس از زایمان طبیعی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

### بهداشت روانی مادر ( اندوه پس از زایمان ):

در چند روز اول پس از زایمان، مادر بدلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز، اندوهگین است.

تغییرات خلق و خو و رفتار شامل گریه خودبخود، بی علاقه گی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پرخوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی است. این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان، مشاهده و تا روز دهم، بهبود می یابد و طبیعی و گذرا است.

در صورت طولانی شدن این علائم و یا بروز علائمی مانند تمایل به خودکشی یا آزار نوزاد، باید با پزشک روانشناس مشاوره کرد.

### موارد ضروری مراجعه به پزشک پس از ترخیص

در صورت بروز برخی علائم، بیانگر شرایط اضطراری در وضعیت جسمانی شما هستند که در صورت مشاهده آن ها لازم است فوراً به پزشک مراجعه نمایید. از جمله مهم ترین علائم در این زمینه می توان به بروز تب، ادامه یافتن خونریزی شدید با گذشت یک هفته، ترشحات بدبو، سوزش ادرار، حالت تهوع، استفراغ، سردرد شدید، احساس درد شدید در ناحیه واژن و پرینه (ناحیه میان واژن و مقعد) اشاره کرد.

برای کاهش درد می توانید در آب ولرم نشسته و با استفاده از موادی که پزشک به شما گفته است، این منطقه را التیام دهید. همچنین سعی کنید از توالت فرنگی استفاده کنید.

محل بخیه ها باید همیشه تمیز و خشک باشد. استحمام روزانه داشته باشید و هرگز از لیف در ناحیه واژن و پرینه استفاده نکنید. بعد از استحمام با حرارت بسیار ملایم سشوار یا حوله تمیز و نرم محل را خشک کنید.

### مراقبت های پس از زایمان طبیعی | ورزش و تحرک

برای برطرف کردن عوارض بعد از زایمان و برگشت بدن به حالت عادی، تحرک کافی داشته باشید. پیاده روی روزانه می تواند به کاهش زمان دوران نقاهت شما کمک کرده و باعث پیشگیری از یبوست به دلیل عدم تحرک شود. این مسئله نیز جز مراقبت های پس از زایمان طبیعی بوده و باید زیر نظر پزشک انجام شود.

