



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

## مراقبت های پس از زایمان طبیعی



شماره سند: PF-DW-04  
نوبت بازنگری: اول  
تاریخ ابلاغ: ۹۹/۱۲/۲۵

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت به بیمار

### دوره‌ی بعد از زایمان (نفاس):

به ۶ هفته‌ی اول پس از وضع حمل (زایمان طبیعی یا سزارین) یعنی پس از تولد نوزاد و خروج جفت، دوره-ی پس از زایمان یا نفاس می‌گویند. مراقبت‌های این دوران به موارد زیر تقسیم بندی می-شوند:

#### مراقبت‌های بهداشتی:

**بخیه:** در زایمان طبیعی ممکن است ناحیه‌ی شرمگاهی را تا حدود ۲ سانتی‌متر برای خروج جنین باز کنند و بعد بخیه می‌زنند. نکات زیر در نگهداری از این بخیه‌ها در روزهای پس از زایمان مفید است:

- روی بخیه‌ها بتان ننشینید.
- برای جلوگیری از باز شدن بخیه‌ها، بهتر است تا خوب شدن زخم، روی یک بالش طبی حلقوی بنشینید.
- بهتر است از توالت ایرانی استفاده کنید.
- روزانه چند دقیقه در محلول آب و بتادین در لگنی کاملاً تمیز بنشینید و اگر این امکان وجود نداشت، این محلول را در آفتابه ریخته و با آن، ناحیه را شست و شو دهید.
- ساعاتی در روز بدون لباس زیر دراز بکشید تا زخم هوا بخورد.
- در روزهای اول، زیاد روی پاهایتان نایستید.
- زخم را دستکاری نکنید و بدون اجازه‌ی پزشک روی آن پماد، کرم یا لوسیون نزنید.

### خونریزی: احتمالاً شما بعد از یک زایمان طبیعی

- مدت زمان بیشتری نسبت به زایمان سزارین، لگه‌بینی و خونریزی دارید. برخی از مراقبت‌های لازم برای خونریزی پس از زایمان شامل موارد زیر است:
- از نوار بهداشتی ساده و بزرگ؛ بدون پودر جاذب یا رویه مشبک استفاده کنید.
  - هرگز از تامپون استفاده نکنید.
  - لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می‌کند.
  - نوار بهداشتی یا پد خود را هر ۲ تا ۴ ساعت یکبار (یا پس از هر بار دستشویی رفتن) عوض کنید.
  - در صورت وجود زخم، از تجمع خون روی زخم این ناحیه جلوگیری کنید.
  - همچنین اگر تب یا لرز داشتید یا خونریزی و ترشحات واژن شما بدبو بود، ممکن است دچار یکی از عفونت‌های پس از زایمان شده باشید که لازم است با پزشک تماس بگیرید. همچنین در صورت کاهش پیدا نکردن خونریزی یا ادامه خونریزی به رنگ قرمز روشن، بعد از هفته‌ی اول زایمان، با ماما یا پزشکتان تماس بگیرید.

## تغذیه‌ی مناسب:

روزهای اول پس از زایمان نباید غذاهای سنگین بخورید. خانواده‌ی شما ممکن است به شما اصرار کنند که گوشت زیاد یا غذای چرب بخورید. باید توجه داشته باشید که در روزهای پس از زایمان شما ممکن است فعالیت کمتری داشته باشید، بنابراین امکان سوءهاضمه و یبوست وجود دارد و در صورت ابتلا به یبوست، امکان آسیب دیدن بخیه‌ها نیز وجود خواهد داشت. پس سعی کنید در طول روز مواد غذایی لازم و مفید را دریافت کنید. نکات زیر می‌تواند در داشتن یک تغذیه خوب به شما کمک کند:

- مواد غذایی حاوی فیبر بالا مانند برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و سبزیجات بخورید.
- دو بار در هفته ماهی قزل‌آلا یا سالمون بخورید.
- انجیر خشک، برگه‌ی زردآلو یا هلو مصرف کنید.
- میوه‌هایی مثل انواع توت‌ها و پرتقال را در میان-وعده‌ی خود قرار دهید.
- برخلاف تصور، کاچی به دلیل چرب بودن، غذای مناسبی برای روزهای پس از زایمان نیست.
- لبنیات کم‌چرب مصرف کنید.
- مایعات زیاد و آبمیوه‌ی خانگی بنوشید.
- به سالاد و غذاها، مقداری روغن زیتون اضافه کنید.

## فعالیت‌های خانه‌داری:

مادرانی که طبیعی زایمان کرده‌اند، زودتر از مادران سزارینی بهبود می‌یابند و می‌توانند یک روز بعد از زایمان راه بروند و فعالیت کنند. اما لازم است که به بدنشان فرصت کافی برای بهبود کامل را نیز بدهید و بلافاصله پس از زایمان فعالیت‌های سنگینی را شروع نکنید. بعضی از مادران از قوی نشان دادن خود لذت می‌برند و بعضی دیگر به دلیل وجود یک بچه‌ی دیگر، استراحت را از خودشان می‌گیرند. اما باید بدانید که پس از زایمان لازم است استراحت کافی داشته باشید. برخی از مواردی که باید طی این روزها رعایت کنید به شرح ذیل می‌باشد:

- اجسام خیلی سنگین را بلند نکنید.
- از فعالیت‌های زیاد و خسته‌کننده، پرهیز کنید.
- خودتان را مجبور به آشپزی‌های طولانی مدت نکنید.
- مراقبت از دیگر کودکان را به کمک همسر یا شخص دیگری انجام دهید.

## موارد نیازمند تماس با پزشک:

پس از رفتن به خانه بعد از یک زایمان طبیعی، در صورت داشتن هر کدام از موارد زیر، لازم است فوراً با پزشکتان تماس بگیرید:

- تب، حتی تب خفیف
- **کاهش نیافتن خونریزی** بعد از هفته‌ی اول پس از زایمان
- درد شدید یا رو به افزایش در ناحیه‌ی واژن
- درد یا حساسیت در یک قسمت از سینه
- درد در قفسه‌ی سینه یا سرفه همراه با خون
- **احساس تنگی نفس**
- درد یا سوزش هنگام دفع ادرار
- ترشحات بدبو از واژن
- **درد شدید یا مداوم در پا**
- سردرد شدید و قطع نشدن و استفراغ شدید یا مداوم