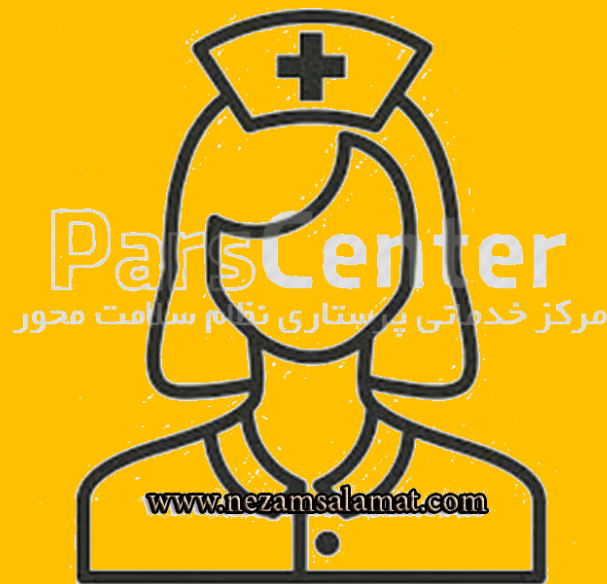


مراقبت بعد از زایمان

شناسنامه بروشور آموزشی

کد مفلت	عنوان	تهیه کننده	تایید کننده
PH-TR-01	مراقبت بعد از زایمان	واحد آموزش به بیمار	سوپروایزر آموزشی





نحوه مراقبت از پرینه، بخیه ها و اپی زیاتومی

بخیه ها قابل جذب می باشند و نیاز به کشیدن ندارد. معمولا ۱۴-۱۰ روز طول می کشد که محل زخم ترمیم شود. در این زمان مراقبت از بخیه ها جهت جلوگیری از عفونت و ترمیم بهتر و بهبود سریع تر لازم و ضروری می باشد. زخم را تمیز نگه دارید و پس از هر بار ادرار کردن آن را با آب ولرم از قسمت واژن به سمت مقعد بشویید. محل واژن و بخیه ها را خشک نگه دارید. لباس زیر و نوار بهداشتی را به طور مرتب تعویض کنید. بعد از هر بار اجابت مزاج حتما پرینه را با آب ولرم و شامپو بچه شستشو دهید.

رژیم غذایی

مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا سه ماه پس از زایمان ادامه دهید. از مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین و املاح بیشتر استفاده نمایید. از خوردن مواد خیلی خیلی چرب و شیرین پرهیزید.

یبوست در بیشتر خانم های زایمان کرده ممکن است پیش بیاید، حتما مایعات و میوه و سبزیجات به رژیم غذایی خود بیفزایید.

شروع مجدد فعالیت جنسی براساس وسعت صدمات وارد بر واژن و پرینه در طی زایمان و نیز میزان خونریزی بعد از زایمان متفاوت است. توصیه می شود جهت پیشگیری از عفونت های احتمالی، روابط جنسی حداقل تا ۶ هفته بعد از زایمان به تعویق بیفتد.

حمام کردن: حمام کردن بعد از زایمان طبیعی محدودیتی ندارد و در بهبودی و احساس بهتر شما بسیار موثر است. توصیه می شود در اولین حمام از یک همراه کمک بگیرید.

علائم خطر بعد از زایمان: با مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک یا ماما تماس گرفته و یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود:

*خونریزی شدید واژینال به طوری که هر یک ساعت مجبور به عوض کردن نوار بهداشتی باشید یا دفع لخته زیاد

*تب و لرز

*خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

*درد و ورم یکطرفه ساق و ران

*افسردگی شدید

*درد شکم یا پهلو - سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

*درد و تورم و سفتی پستان ها

*سردرد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

*سردرد، تاری دید یا اشکال بینایی

واحد آموزش بیمارستان شهید دکتر چمران

با آرزوی سلامتی



@Sepehr.card No-167