



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

مراقبت بعد از زایمان

(راهنمای مادر برای روزها و هفته های اول
پس از تولد نوزاد)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: زهرا کشاورزی - کارشناس مامایی

تهیه شده : پاییز 1405

منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز 2022

تایید شده توسط : دکتر فاطمه مقصودی -
متخصص زنان و زایمان

وضعیت شیر دادن چگونه است؟

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است در به رشد و سلامت او کمک می کند نوزاد در ماه اول زندگی بهتر است فقط با شیر مادر تغذیه شود یعنی آب ، آب قند و سایر مایعات بدون توضیح پزشک داده نشود.

شیر دهی بر اساس علائم گرسنگی نوزاد و به دفعات لازم انجام شود از 6 ماهگی غذای کمکی مناسب در کنار شیر مادر شروع می شود . ادامه شیر ده یتا دو سالگی توصیه می شود.

مشکلات گوارشی:

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان دچار یبوست میشود که به محض شروع فعالیت های بدنی روزانه این حالت از بین میرود رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک میکند .

یبوست بعد از زایمان :

یبوست در روزهای بعد از زایمان شایع است و ممکن است دلیل کاهش فعالیت ، تغییرات بدن ، مصرف دارو یا ترس از درد هنگام دفع ایجاد شود .

برای پیشگیری از یبوست :

- ✓ آب و مایعات کافی بنوشید
- ✓ میوه و سبزی و غذای پر فیبر استفاده کنید
- ✓ فعالیت و پیاده روی سبک تا حد امکان داشته باشد
- ✓ دفع را به تاخیر نیندازید

درد بعد از زایمان:

به علت انقباض رحم برای خروج لخته ها خون باقی مانده گاهی در روزهای اول پس از زایمان درد هایی شبیه به درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است این درد با شیر دهی بیشتر میشود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم میشود.

اگر درد شدید و مداوم به همراه تب یا خونریزی باشد باید فوراً به پزشک مراجعه کند.

تب پس از زایمان :

اگر در فاصله روز دوم تا دهم پس از زایمان به مدت 2 روز پشت سر هم دچار تب شدید احتمالاً به تب نفاسی دچار شده اید و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. شایع ترین عفونت دوران نفاس عفونت رحمی میباشد.

توصیه ها :

- ❖ خشک شدن بند ناف نوزاد در روز اول و دوم آغاز میشود رنگ بند ناف ابتدا زرد است و بعد قهوه ای میشود. محل اتصال بند ناف را خشک نگه دارید اما به هیچ وجه از الکل و بتادین استفاده نکنید و پوشک نوزاد را زیر بند ناف بیندازید.

❖ دفع در نوزاد

- ❖ مدفوع نوزاد در 24 ساعت اولیه تیره و چسبنده است و ممکن است تا پنج روز بعد هم چنین دفعی ادامه داشته باشد. اگر نوزاد تا 24 ساعت بعد از تولد دفع ادرار و تا 48 ساعت دفع مدفوع نداشت به پزشک مراجعه کنید. اگر مدفوع خیلی سفت ، خونی یا سفید یا بیرنگ بود به پزشک مراجعه کنید .



❤ سلامت باشید ❤

❖ درد قفسه سینه

❖ سردرد شدید

❖ تاری دید

❖ درد و ورم یک پا

❖ عفونت یا باز شدن بخیه

درمان :

اگر عفونت خفیف باشد ممکن است پزشک برای شما فقط انتی بیوتیک خوراکی در منزل تجویز کند در غیر این صورت باید بستری شوید و تحت درمان با انتی بیوتیک تزریقی قرار بگیرید انتی بیوتیک بدون نسخه پزشک مصرف نشود

شیر دهی صحیح :

نوزاد را طوری در آغوش بگیرید که سر ، گردن و بدن او در یک راستا قرارداشته باشد

هنگام شیر خوردن : دهان نوزاد باید باز باشد و بخش

مناسبی از هاله پستان را در دهان بگیرد

لب های نوزاد به سمت بیرون قرارداشته باشد

مکیدن نباید باعث درد شدید یا زخم شدن نوک پستان شود

اجازه دهید نوزاد یک پستان را به خوبی تغذیه کند و سپس پستان دیگر

اگر شیر دهی دردناک است یا نوزاد به خوبی پستان را نمیگیرد به ماما مراجعه کنید



عوامل مستعد کننده :

اگر از سوراخ شدن یا پاره شدن کیسه آب تا زمان زایمان بیشتر از 24 ساعت گذشته باشد احتمال خطر بالا میرود.

اگر در طی بارداری و به خصوص قبل از زایمان عفونت زنانگی درمان نشده داشته اید خطر ابتلا به عفونت رحمی پس از زایمان شما را تهدید میکند.

علائم هشدار بعد از زایمان :

اگر هر کدام از این علائم را داشتید به پزشک مراجعه کنید :

❖ خونریزی شدید

❖ تب بالاتر از 38

❖ درد شدید

❖ ترشح بد بو

❖ تنگی نفس