

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از زایمان

### بیمار محترم در صورت مشاهده علایم زیر هر چه سریعتر به پزشک معالج خود یا مرکز درمانی مراجعه کنید :

- ♦ خونریزی بعد زایمان امری طبیعی است. خانمها اغلب در حدود 0/5 لیترخون در حین زایمان طبیعی از دست میدهند که این مقدار در زایمان سزارین به ۲ برابر میرسد.
- ♦ با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک، میتوان درد بعد از زایمان را کاهش داد.
- ♦ بازکردن شیرآب دستشویی و یا ریختن آب گرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم بر روی شکم میتواند به دفع ادرار کمک کند.
- ♦ گاهی ممکن است به علت بخیه ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود می یابد.
- ♦ اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست میشوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود.

### راهکارهای جلوگیری از یبوست عبارتند از:

- ♦ رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبرمثل سبزیجات و میوه و مایعات فراوان به رفعیبوستکمک میکند.
- ♦ بعد از زایمان هر چه سریع تر راه بروید. حدود 6ساعت بعد از زایمان حرکت خود را آغاز میکنید.
- ♦ ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود. اگر موثر نبود، صبح روز سوم نیز شیاف ملین داده میشود.
- ♦ علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی، در طی روز هم استراحت کنید.
- ♦ بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک میکند.
- ♦ فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است. از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کنید.
- ♦ حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیم ساعت، به پشت و دریک سطح صاف دراز بکشید.
- ♦ شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود.
- ♦ استفاده از صابون، کرم ها و محلول های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمی شود زیرا احتمال آسیب را بیشتر می کند.
- ♦ قبل از شروع شیردهی سینه های خود را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید.
- ♦ مهبل را از جلو به عقب تمیز کنید.
- ♦ در چند ساعت اول بعد از زایمان در صورت وجود بخیه در ناحیه مهبل کیسه یخ روی پرینه بگذارید.
- ♦ ۲۴ ساعت بعد از زایمان از حرارت مرطوب با وان آب گرم برای کاهش ناراحتی میتوان استفاده کرد.
- ♦ مصرف غذاهای چرب و شیرین و مواد کافئین دار را کاهش دهید و از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.

\* در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- ⇒ خونریزی زیاد
- ⇒ درد شدید و مداوم همراه با تب و خونریزی
- ⇒ تکرر و سوزش ادرار
- ⇒ افزایش دفع ادرار
- ⇒ احساس خستگی زیاد علیرغم استراحت
- ⇒ زخم و شقاق نوک پستان همراه با تب

\* مراقبت زخم

- ◇ محل بخیه ها را با سرم شستشو کنید.
- ◇ از مقاربت به مدت ۴ الی ۶ هفته پرهیز کنید.
- ◇ محل بخیه ها را با کف صابون شستشو دهید. روزی یکبار حمام کنید. لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید.

