

## مادر گرامی قدم نورسیده مبارک

با آرزوی سلامتی برای شما و نوزاد دلبدتان لطفاً به موارد ذیل بعد از زایمان توجه داشته باشید:

**تغذیه:** دوساعت بعد از زایمان طبیعی بدون عارضه، مادر می تواند رژیم غذایی کاملاً طبیعی داشته باشد و محدودیت خاصی ندارد. بهتر است ابتدا با پنج تا هفت عدد خرما شروع کند. حداقل هشت ساعت بعد از سزارین می تواند رژیم مایعات را شروع کند. ابتدا آبمیوه طبیعی و سپس غذاهای نرم مانند پوره، برنج و بادام / سوپ نرم. از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات / شیر / موز / کمپوت گیللاس و آبمیوه های صنعتی در روزهای اول پس از سزارین خودداری کنید. بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهایی مثل گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه جات خودداری نمایید.

**مصرف دارو:** در مادران سزارینی و مادران زایمان طبیعی که بخیه دارند باید کپسول سفالکسین هر شش ساعت تا پنج ساعت در روز مصرف نمایند. در صورت داشتن درد کپسول مفنامیک اسید هر هشت ساعت مصرف شود. مصرف قرص آهن جهت مادران تا سه ماه بعد از زایمان و سزارین الزامی است.

**اجابت مزاج:** مادر تا چهار ساعت بعد از زایمان طبیعی باید دفع ادرار داشته باشد. مادران سزارینی بعد از خروج سوند باید دفع ادرار داشته باشد. کلیه مادران باید قبل ترخیص از بیمارستان دفع مدفوع داشته باشند.

**یبوست:** ممکن است در روزهای اول بعد از زایمان دچار یبوست شوید. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود.

رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند. در صورت ادامه به پزشک مراجعه نمایید.

**حمام کردن:** مادران سزارینی روز بعد از ترخیص از بیمارستان باید حمام کنند. در زایمان طبیعی محدودیتی ندارد و می توانند بعد از زایمان حمام کنند. کلیه مادران باید از ماندن زمان طولانی در حمام و نشستن روزی زمین خودداری کنند.

**بخیه ها:** پانسمان بخیه های محل سزارین موقع ترخیص برداشته شده و نیاز به پانسمان مجدد ندارد. هشت تا ده روز پس از سزارین جهت کنترل و کشیدن بخیه ها به بیمارستان مراجعه نمایید. یک هفته تا ده روز بعد از سزارین جهت کنترل بخیه های زایمان طبیعی مراجعت نمایید. در صورت قرمزی، تورم، ترشح، درد شدید، باز شدن محل بخیه ها یا تب و لرز فوراً به بیمارستان مراجعه نمایید. مادرانی که بعد از زایمان طبیعی بخیه دارند باید در لگن تمیز آب جوشیده ولرم رفته و مقداری بتادین اضافه نمایند تا به رنگ چای کم رنگ در آید. مادر باید روزی سه بار و هر بار بیست دقیقه در این محلول بنشیند. سپس با آب معمولی شستشو داده و محل را با ششوار خشک نماید.

**ویزیت پزشک:** چهار تا شش هفته بعد از زایمان یا سزارین جهت ویزیت متخصص زنان مراجعه نمایید.

**میزان خونریزی:** چند روز اول در حد پرپود (قاعدگی) و بعد از آن در حد لکه بینی طبیعی می باشد. در صورت ادامه خونریزی بیش از دو هفته به پزشک مراجعه شود.

**حرکت کردن:** چند ساعت بعد از زایمان طبیعی باید با کمک همراه از تخت خارج شده و راه بروید.

**دردهای پس از زایمان:** در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن، وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می گردد. اگر درد شدید و مداوم شده و همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً به پزشک مراجعه شود.

**ورزش:** در زایمان طبیعی از هر زمانی می توان ورزش را شروع کرد. سعی کنید هرروز پیاده روی کنید و از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایید.

**شیردهی:** سینه ها قبل و بعد از شیردهی با آب ساده شسته شود. در صورت زخم شدید نوک سینه، تورم، قرمزی، درد شدید سینه ها یا تب و لرز مراجعه نمایید. در صورت داشتن مشکل در تغذیه نوزاد با شیر مادر به مسئول آموزشی شیر بیمارستان مراجعه نمایید.

**نزدیکی بعد از زایمان:** در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه، تمایل به نزدیکی ندارند. تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً درمان نشده، نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی ۲۰ روز طول می کشد.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## ترخیص مادر از بخش زایمان

گروه هدف: مادران تازه زایمان کرده



تاریخ تدوین: بهار ۹۳  
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰  
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳  
«تهیه و تنظیم: واحد آموزش»  
مقام تأیید کننده: کمیته آموزش

Code : FH-Pam:9-68

### علائم خطر پس از زایمان :

- خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن
  - درد و تورم و سفتی سینه ها
  - تب لرز
  - درد و ورم یک طرفه ساق و ران و پا
  - خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
  - درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
  - درد شکم و پهلوها
  - افسردگی شدید یا جنون پس از زایمان
  - سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- منابع:

آدرس: تهران، خیابان شهید لویسانی (فرمانیه)، شماره ۲۰

تلفن: ۰۲۱-۲۸۱۵۲۰۰۰

[www.farmanieh-hospital.com](http://www.farmanieh-hospital.com)

با آرزوی سلامتی و موفقیت  
برای شما

توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد، از آن بپرهیزد.

**تنظیم خانواده:** مادرانی که فقط باشیر خود نوزادشان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند. جهت انتخاب روش مناسب با پزشک یا ماما مشورت نمایید.

جهت انجام مراقبت های بعد از زایمان و برنامه تنظیم خانواده در طول ده روز اول پس از زایمان به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مراجعه نمایید.

**احکام زایمان:** جهت انجام آشنایی با احکام بعد از زایمان به رساله مرجع تقلید خود و کتب معتبر مراجعه نمایید.