

مادر گرامی آیا می دانید:

برای بهبودی بعد از زایمان چه کاری باید کرد؟

زایمان کار بسیار مشکلی است و باید پس از زایمان، زمان کافی برای استراحت داشته باشید و همچنین خود را با چند تغییر وفق دهید. معمولاً افسردگی بعد از زایمان وجود دارد که نگران نباشید معمولاً این حالت پس از ده روز تا دو هفته از بین خواهد رفت.

برای رفع افسردگی باید نکات زیر را رعایت کرد:

- ۱- می توانید از همسر خود در کارهای مربوط به کودک کمک بیشتری بگیرید.
- ۲- از مادر یا خواهر یا یکی از دوستان نزدیک بخواهید که چند روزی را با شما به سر ببرد.
- ۳- تصور کارهای عقب مانده و احتمالاً گرفتاریهای مادی را از سر بیرون کرده و سعی کنید خود را با شیر دادن به کودک سرگرم کنید.
- ۴- کودکان دیگرگان را مزاحم ندانسته و آنها را در کارهای مربوط به نوزاد شرکت دهید.

۵- در صورت طولانی شدن یا شدت علائم به روانپزشک مراجعه کنید.

مراقبت از محل بخیه در زایمان طبیعی:

این جراحی کوچک و ساده می تواند باعث بروز احساس بسیار ناخوشایند شود.

۱- قرار دادن کیسه یخ در منطقه اپی زیوتومی برای ۲۴ ساعت پس از زایمان می تواند کمک کند تا ورم این منطقه کاهش یابد.

۲- برای تسکین درد از کیسه آبگرم و یا وان آبگرم استفاده کنید

۳- این منطقه را، پس از ادرار و دفع مدفوع تمییز نمایید..

۴- نوارهای بهداشتی را هر چند ساعت یکبار عوض کنید.

۵- برخی از زنان از این می ترسند که فشار روده ها هنگام دفع مدفوع موجب باز شدن و پاره شدن بخیه ها شود بنابراین از دفع خودداری می کنند و دچار یبوست می شوند. بخیه ها کاملاً محکم هستند.

۶- نشستن مشکل است (یک تا دو هفته) بنابراین هنگام نشستن روی یک پهلو تکیه دهید .

عمل سزارین:

۱- هنگام سرفه و عطسه روی شکم فشار تقویت کننده وارد کنید تا بخیه ها کشیده نشوند.

۲- - بالشتک هنگام شیر دهی نیز می تواند کمک خوبی برایتان باشد هنگامی که کودک را در آغوش می گیرید بازویتان را روی بالشتک تکیه دهید و بالشتک دیگری را بشکل یک سپر محافظ روی زخم بگیرید.

۳. تمرینات تنفسی را با کمک همین بالشتک انجام دهید تا ماهیچه ها زودتر به قوام سابق برگردند.

۴- چند روز پس از سزارین می توانید دوش بگیرید (نه حمام).

۵- در خانه به حد کافی استراحت کنید.

۶- آهسته راه بروید.

۷- تمرینهای تنفسی را انجام دهید.

اطلاعاتی که در شش هفته پس از زایمان مورد نیاز شماست:

رژیم غذایی

۱- اگر به کودک شیر می دهید باید همان رژیم غذایی بارداری را حفظ کنید و به حد کافی شیر و آب بنوشید.

چگونه می توان بهداشت پس از زایمان را رعایت کرد؟

کد: (۶-۱۰)



دهید. این تمرین را چند بار تکرار کنید. برای تقویت عضلات
باسن این عضلات را تا حدی منقبض کنید که احساس نمایید
محکم و سفت شده اند و سپس آنها را آزاد کنید.



دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:
bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید کیایی، خیابان انصارالحسین
بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی، تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰
* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴
۷۷۵۸۶۴۰۲ (به صورت ۲۴ ساعته)
* نوبت دهی اینترنتی: **nobat.tums.ac.ir**

۲- در طول شش هفته پس از زایمان مصرف قرص های
ویتامین را ادامه دهید. معمولاً قرص های ویتامین و آهن برای
مادران شیرده نیز تجویز می شود.

۳- سعی نکنید که وزن خود را خیلی سریع کاهش دهید زیرا
شما به انرژی خود برای مراقبت از کودک و بهبودی نیاز
خواهید داشت.

۴- از مصرف غذاهای چرب، شیرین و پر کالری پرهیز کرده
و به حد کافی ورزش کنید.

ورزش:

از پزشکتان بخواهید که در مورد نحوه تمرینات ورزش شما
را راهنمایی کند. اگر سزارین شده اید نباید روی محل زخم
فشار وارد کنید.

به پشت خوابیده و در حالی که شانه های خود را راست نگه
داشته اید در هوا پدال بزنید.

سپس آنها را آزاد کنید. ماهیچه های واژن و مقعد را سفت
کنید و بعد شل کنید. وقتی که مشغول دفع ادرار هستید سعی
کنید تا جلوی ریزش ادرار را بگیرید. برای چند لحظه ماهیچه
ها را منقبض کنید و سپس دوباره به جریان ادرار اجازه عبور