

نحوه مراقبت از خود بعد از زایمان طبیعی در منزل



- ۱- بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید و تا ۴۰ روز نزدیکی نداشته باشید.
- ۲- هنگام شستشو خود را از جلو به عقب شسته و سپس با گاز تمیز خود را خشک نمایید.
- ۳- در طول روز از پوشک یا نوار بهداشتی کاملاً تمیز استفاده نمایید.
- ۴- جهت نرم شدن روده ها از سبزیها و میوه ها و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید.
- ۵- برای تسکین درد از خوردن داروی مسکن طبق نظر پزشک معالج می توانید استفاده کنید.
- ۶- اگر درد خیلی شدید و پایدار داشتید به پزشک مراجعه نمایید.
- ۷- بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد و خود به خود در عرض ۲۱ روز جذب می شوند.
- ۸- اگر در عرض ۲ هفته اول بعد از زایمان ترشحات بدبو و یا خونریزی زیاد و یا خارش داشتید به درمانگاه بیمارستان مراجعه نمایید.
- ۹- بعد از زایمان به عنوان ورزش به حالت سجده قرار گرفته و تا ۲۰ بار این حرکت را انجام نمایید.
- ۱۰- هنگام رفتن به دستشویی حین ادرار کردن ادرار خود را قطع کرده و عضلات خود را سفت بگیرید این تمرین به شما کمک می کند عضلات مثانه و رکتوم به حالت طبیعی برگردند.
- ۱۱- در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد بلوک زایمان بیمارستان انجام می شود ولی نوبتهای بعدی در مرکز بهداشت انجام میگردد.
- ۱۲- پس از ترخیص از بیمارستان در روزهای ۳-۵ پس از تولد نوزاد برای تشکیل پرونده مادر و نوزاد به نزدیکترین پایگاه بهداشتی مراجعه نمایید.
- ۱۳- برای انجام آزمایش غربالگری جهت کم کاری تیروئید و کم خونی از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی در مانی طبق برگه ضمیمه شده مراجعه نمایید ، مادرانی که نوزادان آنها در بخش نوزادان و یا NICU بستری می باشند لطفاً جواب آزمایش را پس از ترخیص پیگیری نمایند.
- ۱۴- چهل روز بعد از زایمان به نزدیکترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید و یکی از روشهای پیشگیری از بارداری انتخاب نمایید.
- ۱۵- نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشک و تمیز و بیرون از پوشک نگهداری شود.
- ۱۶- جهت جلوگیری از ماستیت پستان شیردادن را بطور مداوم انجام دهید.
- ۱۷- در صورت بروز تب بالای ۳۸/۴ به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ۱۸- در هنگام ترخیص جهت صدور گواهی ولادت شناسنامه های والدین را به بلوک زایمان تحویل دهید.
- ۱۹- لطفاً در روز سوم تا پنجم پس از زایمان با مراجعه به مرکز بهداشتی فرم غربالگری زودرس تغذیه با شیرمادر را که قبلاً تکمیل کرده اید به نماینده همان مرکز تحویل دهید.
- ۲۰- در روز سوم پس از تولد حتماً نوزاد را جهت کنترل و پیگیری زردی نوزادی نزد متخصص اطفال ببرید.
- ۲۱- اگر چنانچه به هر دلیلی جنین مرده به دنیا آورید سینه های خود را ببندید و از دوشیدن آنها خودداری نمایید و همزمان با غسل نفاس غسل میت نیز انجام دهید .
- ۲۲- جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ۱۰ روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله موجود را رعایت فرمائید. (بلوک زایمان- بیمارستان سوم شعبان دماوند)