

<p>دیواه شکم:</p> <p>عضلات دیواره شکم تا 1 هفته، نرم و شل باقی میماند .</p> <p>تقریباً 6 هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه بازگردد. پستان</p> <p>مراقبت از پستان ها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد. اگر به نوزاد خود شیر می دهید پستانها را تمیز نگاه دارید.</p> <p>کاهش وزن</p> <p>بلافاصله پس از زایمان در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت، وزن بدن حدود 1 تا 6 کیلوگرم کاهش می یابد. معمولاً شش ماه بعد از زایمان به حدود وزن قبل از زایمان خود برمیگردد.</p>	<p>برگشت قاعدگی</p> <p>معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می شود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد. اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولاً 6 هفته و اگر به نوزاد خود شیر ندهید، 3 هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.</p> <p>عملکرد مثانه</p> <p>لازم است به طور مرتب مثانه را تخلیه کنید. فقط گاهی ممکن است به علت اپی زیاتومی در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که بتدریج بهبود می یابد.</p> <p>عملکرد روده ها</p> <p>عدم دفع مدفوع تا 1 روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است. اصلاح رژیم غذایی، تحرک زودهنگام و تمرین های کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند.</p>	<p>معمولاً 6 هفته پس از زایمان، دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمی گردد. ممکن است این برگشت پذیری تا ماه ها به طول انجامد.</p> <p>رحم</p> <p>دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند به طوری که در عرض 1 هفته به داخل حفره لگن برمی گردد. اندازه رحم پس از 4 هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند . معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود.</p> <p>ترشحات رحم</p> <p>در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از 3 یا 4 روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از 5 روز کمرنگ تر می شود. تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول، نیاز به بررسی دارد. معمولاً خروج ترشحات 4 تا 6 هفته طول می کشد.</p>
--	---	--

دانشگاه علوم پزشکی شهروود



خود مراقبتی در زایمان طبیعی



واحد آموزش به بیمار

فاطمه مهرانپور کاشناس پرستاری

تلفن ۰۲۳-۳۲۲۴۰۸۲۴

منبع:

کتاب داخلی جراحی برونر سوارث

تابستان ۱۴۰۳

از مصرف زیاد نوشیدنیهای محرک مانند قهوه، چای و... بپرهیزید.

دوره نقاهت پس از زایمان

علائم خطر بعد از زایمان

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا

مامای خود تماس بگیرید و یا به هر واحد

بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

* خونریزی بیش از حد قاعدگی

* تب و لرز

* خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

* درد و تورم یکطرفه ساق و ران

* افسردگی شدید

* سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

معاینات پس از زایمان

حداقل سه روز اول پس از زایمان به پزشک خود جهت

معاینه و ارائه توصیه های بهداشتی مراجعه نمایید.

اندوه پس از زایمان

در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی مادر در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود. چنانچه توصیه

• مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا 3 ماه پس از زایمان ادامه دهید.
• مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کنید.
• مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین را کاهش دهید.
• مایعات به میزان 6 تا 8 لیوان در روز بنوشید

چند توصیه مهم:

* مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا سه

ماه پس از زایمان ادامه دهید.

* مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین را بیشتر مصرف کنید.

* مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین را کاهش دهید.

* مایعات به میزان 6 تا 8 لیوان در روز بنوشید

مدیران آموزشی پیر و هفتی در مانی بهار

--	--	--

مركز آموزش نندی پیر و هندی در مانی بهار