

چه وقت باید فوری مراجعه کنید؟

در صورت داشتن علائم زیر به مرکز درمانی مراجعه کنید



خونریزی شدید: خیس شدن یک پد در یک ساعت، دفع لخته‌های بزرگ، یا خونریزی‌ای که بیشتر می‌شود



تب 38 درجه یا بالاتر، لرز، یا ترشحات بدبو



سردرد شدید، تاری دید، دیدن جرقه، ورم شدید دست و صورت، یا بالا بودن فشار خون



تنگی نفس، درد قفسه سینه، ضربان قلب خیلی تند یا احساس غش



غم شدید، اضطراب زیاد، یا فکر آسیب به خود یا نوزاد



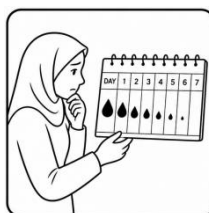
درد، قرمزی، گرمی یا ورم یک‌طرفه پا

چرا مراقبت پس از زایمان مهم است؟

بعد از زایمان، بدن شما نیاز به استراحت، مراقبت و پیگیری دارد. این دوره فقط مربوط به بهبود جسم نیست، بلکه سلامت روحی، شیردهی، خواب، تغذیه و علائم هشدار هم مهم هستند.



موارد زیر پس از زایمان طبیعی است



خونریزی و ترشحات واژینال تا چند هفته طبیعی است و باید به تدریج کمتر شود



درد خفیف زیر شکم یا دل‌پیچه، به‌ویژه هنگام شیردهی، می‌تواند طبیعی باشد



درد خفیف ناحیه بخیه، سوزش مختصر و ناراحتی هنگام نشستن یا راه رفتن در روزهای اول ممکن است طبیعی باشد.



احساس خستگی، خواب‌آلودگی و کمی بی‌حوصلگی در روزهای اول شایع است.



مراقبت‌های پس از زایمان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

• بیمارستان بوعلی میروان

• تهیه و تنظیم: مهران راشدی تیرماه ۱۴۰۵

پیگیری ها و پیشگیری از بارداری

❖ توصیه هایی مربوط به فعالیت های روزمره و ویزیت های دوره ای



توصیه می شود تا زمان بهبود کامل بخیه ها و قطع ترشحات (حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از زایمان) رابطه زناشویی برقرار نشود. و پس از آن نیاز است که روش ها پیشگیری از بارداری استفاده کنید



هر زمان نوزاد خوابید، شما هم بخوابید یا استراحت کنید. کارهای خانه هرگز تمام نمی شوند، اما انرژی شما محدود است!



در هفته های اول تا ۳ ماهگی ویزیت های منظم را فراموش نکنید تا وضعیت سلامت جسم و روان شما بررسی شود



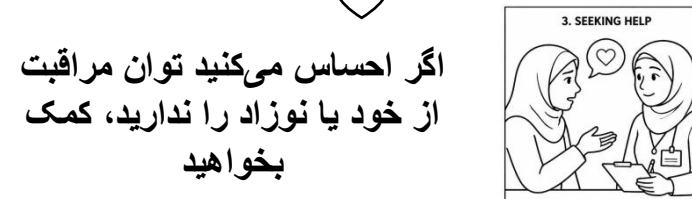
روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید و در رژیم غذایی خود از پروتیین و سبزیجات استفاده کنید بدن شما نیاز به کالری و تغذیه مناسب دارد

سلامت روان مادر

گریه، حساسیت و نوسان خلق در چند روز اول ممکن است طبیعی باشد و معمولاً طی مدت کوتاهی بهتر می شود.



اگر غم، بی قراری، اضطراب یا بی خوابی بیش از ۲ هفته ادامه داشت، نیاز به بررسی دارد



اگر احساس می کنید توان مراقبت از خود یا نوزاد را ندارید، کمک بخواهید



اگر افکار آسیب به خود یا نوزاد دارید، این یک وضعیت اورژانسی است و باید فوری کمک بگیرید

حمایت خانواده، استراحت، تقسیم کارها و صحبت درباره احساسات بسیار مهم است



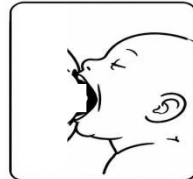
فراموش نکنید که سلامت شما، پایه سلامت نوزاد شماست

شیردهی و مراقبت ها

❖ نکاتی که بهتر است در مورد شیردهی به نوزاد خود بدانید



شیردهی مکرر و درست، از مهم ترین راه های پیشگیری از درد و احتقان پستان است.



نوزاد باید علاوه بر نوک پستان، بخش زیادی از هاله پستان را در دهان بگیرد



اگر پستان قرمز، داغ، خیلی دردناک شد یا همراه با تب بود، باید معاینه شوید



در صورت مشکل در شیردهی، از ماما یا پزشک کمک بگیرید.



ابتلا به آنفولانزا یا سرماخوردگی منع شیردهی نیست. در این موارد با ماسک و رعایت بهداشت دست، شیردهی را ادامه دهید



در صورت درد شدید در اثر التهاب پستان می توانید موقتاً شیر خود را بدوشید و به نوزاد بدهید