

### قابل توجه مادران محترم:

دوران پس از زایمان و سزارین می‌تواند برای مادر خطر آفرین باشد. در صورت ایجاد علائم زیر پس از زایمان لازم است به بیمارستان مراجعه کنید:

۱. تب و لرز
۲. خونریزی بیش از حد یا خروج لخته‌های بزرگ خون
۳. خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن
۴. درد شدید زیر دل یا ساق پا و ران
۵. بی‌اختیاری در دفع ادرار و مدفوع یا سوزش هنگام دفع ادرار، تکرر ادرار، احتباس ادرار، درد مقعد و خونریزی پس از اجابت مزاج

۶. هر گونه درد، قرمزی، تورم و خروج ترشحات از محل بخیه‌ها
۷. باز شدن و خونریزی محل بخیه‌ها
۸. افسردگی و اندوه پس از زایمان، اضطراب و وسواس

۹. رنگ پریدگی شدید و سرگیجه

۱۰. قرمزی و دردناک بودن پستان‌ها

۱۱. احساس پری و سفتی شکم

### "مراقبت‌های لازم پس از زایمان"

تعویض مکرر لباس زیر و نوار بهداشتی، استحمام روزانه، شستشوی مکرر ناحیه تناسلی و بخیه‌ها با آب ولرم و بتادین رقیق شده یا آب ولرم و نمک و شستشو از جلو به عقب

۲. استفاده از حرارت سشوار یا لامپ جهت تسریع در بهبودی بخیه‌ها
۳. در طی دو هفته پس از زایمان نزدیکی را می‌توان بر اساس تمایل و احساس راحتی زائو آغاز کرد.
۴. در صورتی که حین زایمان فشار خون بالا داشته‌اید، در هفته اول پس از زایمان جهت کنترل فشار خون مراجعه کنید.
۵. در صورتی که دیابت بارداری داشته‌اید ۶ هفته پس از زایمان جهت کنترل قند خون مراجعه کنید.
۶. جهت تنظیم خانواده تا قبل از ۴۵ روز بعد از زایمان به مرکز بهداشتی مراجعه کنید.



بیمارستان شهید محمد منتظری

## مراقبت‌های پس از زایمان

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: ۳۱۰.MH.BR.PE.OBE

واحد آموزش به بیمار

۱۱. روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف شود.

۱۲. پس از ترخیص جهت تسکین درد می‌توانید قرص استامینوفن یا کپسول مفنایک اسید استفاده کنید.

۱۳. جهت ویزیت مجدد نوزاد روز ۳-۵ پس از زایمان به مرکز بهداشتی محل، جهت مراقبت خود و نوزاد مراجعه نمایید.

با آرزوی موفقیت برای شما مادر عزیز

۷. بهترین زمان لوله بندی هفته اول تا ۶ هفته پس از زایمان می‌باشد.

۸. ۳ الی ۵ روز پس از زایمان پستان‌ها سفت و حساس می‌گردد که کمپرس گرم قبل از شیردهی و کمپرس سرد بین شیردهی، استفاده از مسکن باعث بهبودی می‌گردد.

۹. در سزارین روز سوم پس از عمل، پانسمان محل عمل را بردارید و می‌توانید دوش بگیرید. و معمولاً بخیه‌های پوستی محل عمل روز ۱۰-۷ بعد از عمل برداشته می‌شود.

۱۰. همیشه قبل از دست زدن به نوزاد دست‌ها را بشویید.