

راهنمای مادر حین بستری در زایمان طبیعی

رژیم غذایی

- پس از زایمان از خوردن غذاهایی که باعث یبوست می شود پرهیز کنید.

فعالیت

- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید. در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- برای تحرک و فعالیت، هر یک ساعت چند بار از تخت پایین آمده و قدم بزنید.

مراقبت

- تا ۲۴ ساعت پس زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد و به تدریج از حجم خونریزی کاسته شود ولی ترشحات واژن تا یک ماه دیده خواهد شد.
- در صورت دفع لخته یا خونریزی بیش از حد قاعدگی (به طوری که زیر مادر خون جمع شده باشد) سرگیجه، کاهش هوشیاری و تنگی نفس فوراً اطلاع دهید.
- جهت جلوگیری از خونریزی در ساعات اولیه پس از زایمان مثانه خود را تخلیه کنید.
- جهت جلوگیری از ایجاد عفونت ادرار و عفونت ناحیه تناسلی پس از هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار از جلو به عقب با کف صابون یا شامپو بچه یا سرم شستشو ناحیه را شسته و خشک کنید.
- در صورت بروز درد یا احساس ناراحتی قبل از اینکه از تخت خارج شوید، به پرستار اطلاع دهید.
- جهت جبران مایعات از دست رفته و افزایش شیر، مایعات فراوان و حتی آب مصرف نمائید.
- جهت جلوگیری از لخته شدن خون در عروق پاها و ریه، چند ساعت پس از زایمان به تدریج از تخت خارج شده و راه بروید.
- قبل از هر بار شیردهی، دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک پستانها فقط از آب ساده استفاده نمائید.
- شیر دادن مکرر به نوزاد باعث جمع شدن رحم و کمتر شدن خونریزی می شود.

دارو

- در صورت دستور پزشک، داروهای مسکن و ویتامین توسط پرستارو در زمان مشخص تجویز می شود.