

راهنمای مادر حین ترخیص در زایمان طبیعی

رژیم غذایی

- از مصرف غذا های نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پر فیبر و مایعات مصرف کنید .

فعالیت

- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- تا ۴-۶ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خوداری کنید.

مراقبت ها

- روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.
- قبل از هر بار شیردهی دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- در دو سه روز اول پس از زایمان میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می شود.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید.
- بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت نمایید. ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه اپی زیاتومی (برش ناحیه تناسلی) را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف تمیز و خشک نمایید.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- برای بدست آوردن تناسب اندام، با اجازه پزشک خود می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید.
- چون به نوزاد خود شیر می دهید نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش چربی ها، شیرینی ها و جایگزین میوه، سبزیجات و پروتئین در غذا های روزانه خود به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

داروها

- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ۷-۱۰ روز بعد، جهت کنترل محل بخیه (در صورت برش در ناحیه تناسلی) به پزشک مراجعه نمایید.

علائم هشدار دهنده

- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش ناحیه تناسلی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمایید.
- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بدبوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سردرد) اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمایید.