



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

عنوان: زایمان طبیعی



کد پمفلت: ATF279/6/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: خانم دکتر مژگان رحمانیان

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

خونریزی شدید - ترشحات بدبوی واژن - تب
و لرز - رنگ پریدگی - درد ساق پا - سرگیجه
- مشکل در ادرار و مدفوع کردن

فعالیت روزانه خود را داشته باشید و راه بروید
و کارهای سنگین انجام ندهید. و به اندازه
کافی استراحت کنید.

کودک را به مرور شیر دهید این کار موجب کاهش
درد و خونریزی شما می شود و همچنین شیر مادر
را زیاد می کند.

گاهی بعلت جمع شدن شیر و پرخونی سینه ها
درجه حرارت بدن بالا می رود که از ۲۴ ساعت
بیشتر طول نمی کشد اگر تب داشتید که بیشتر از
۵/۳۷ بوده و بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید باید
به پزشک مراجعه کنید.



منابع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲
راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان دوستدار
مادر و راست چهارم
جهت رویت پمفلت های بیشتر به سایت بیمارستان
امیرالمومنین مراجعه کنید.

<https://amirhos.semums.ac.ir>

زایمان طبیعی:

به دنیا آمدن نوزاد از طریق رحم و کانال زایمان (واژن) زایمان طبیعی می گویند.

بعد از زایمان چگونه از خود مراقبت کنیم؟

شما بلافاصله بعد از تولد و در صورت مناسب بودن حال نوزاد می توانید شیردهی را شروع کنید.

تا زمانی که به شما اجازه راه رفتن داده نشده پاهای خود را دائما روی تخت تکان دهید تا ازلخته شدن خون در رگ ها جلوگیری شود.

تا زمانی که پزشک دستور نداده از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید.

وقتی به شما اجازه خوردن داده شد ابتدا از آب ساده، آب کمپوت یا چای نبات و یک تا دو نوبت اول از سوپ صاف شده استفاده نمایید.

مایعات مناسب و فراوان مصرف کنید. آب و آب میوه طبیعی مناسب ترین مایعات اند. شیر به علت نفاخ بودن کمتر مصرف شود.

از غذاهای نفاخ کمتر استفاده شود و در صورت یبوست از روغن زیتون استفاده کنید.



به علت احساس درد در ناحیه بخیه ها و کم شدن کارکرد روده ها یبوست ایجاد می شود. مصرف مایعات زیاد و میوه ها و سبزی ها و زود به راه افتادن، یبوست را درمان می کند. ممکن است شربت مسهل برای شما تجویز شود، در صورت دفع مدفوع مصرف شربت را قطع کنید.

مراقبت از زخم:

بعد از هر بار دفع ادرار یا مدفوع شست و شوی پرینه و قسمت بخیه ها را با آب ولرم انجام دهید و پس از هر بار شست و شو با دستمال تمیز و یکبارمصرف خشک کنید. تا از عفونت جلوگیری شود.

از توالت فرنگی استفاده کنید.

روزانه یکبار با شامپو بچه محل بخیه ها را شستشو دهید.

از لباس زیر نخی استفاده کنید و روزانه تعویض کنید.

بخیه های شما نیاز به کشیدن ندارد و جذب می شود.

فردای زایمان می توانید دوش بگیرید و حمام روزانه به صورت ایستاده توصیه می شود.

در صورت خونریزی زیادتر از عادت ماهانه و یا دفع لخته به پزشک مراجعه کنید.

۷-۱۰ روز بعد زایمان جهت معاینه بخیه ها به مطب پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید .

خوب شدن کامل بخیه ها ۶ هفته طول می کشد.

