



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

زایمان طبیعی

❖ رژیم غذایی

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

❖ فعالیت

از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.

✓ تا 4 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.

✓ قبل از هر بار شیر دهی 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 بتدریج اضافه می گردد.

✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها و انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید.

✓بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت نمائید. ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه اپیزیاتومی(بخیه)را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید.

✓برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک 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 بگیریدولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

✓لباس زیررروزانه تعویض کنیدوازلباس های زیرنخی استفاده وازپوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی وجوراب شلوارهای تنگ وپلاستیکی خودداری کنید.

✓لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

♦♦دارو

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

✓مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک انجام دهید.

♦♦زمان مراجعه بعدی

✓10-7روزبعد،جهت کشیدن بخیه(در صورت سزارین)به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش اپیزیاتومی به پزشک معالج خودمراجعه نمائید.

✓در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان مراجعه نمائید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealt

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان . بهار 1403

034 31328143

