



بیمارستان مهرگان

توصیه های لازم بعد از زایمان طبیعی



شستشوی بخیه های پرینه با آب نیمه گرم و خشک کردن آن و استفاده از کمپرس سرد یا گرم به بهبود سریع تر و کاهش درد کمک می کند. تا یکی دو روز اول دردهای کرامپی در لگن بخصوص در زمان شیر دادن به نوزاد احساس می کنید که به علت جمع شدن رحم است. در صورت وجود این دردها یا درد در ناحیه پرینه می توانید از مسکن های کدئین دار استفاده کنید.



مراقبت از نوزاد ترجیحا با کمک همسر و در صورت نبودن وی سایر افراد فامیل از روز اول توصیه می شود. حمام کردن (نه استفاده از وان) پس از روز اول ممنوعیتی ندارد.



توصیه های بعد از زایمان طبیعی	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-26	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

در موارد زیر به پزشک مراجعه کند:

- * تب بیشتر از ۳۸ درجه سانتی گراد یا لرز
- * قرمزی تورم ، سفتی یا بارز شدن زخم و خروج خون یا مایع از آن
- * خروج لخته های خون بدبو یا دفع لخته های بزرگ خون از واژن
- * درد زیاد شکم
- * افزایش دفعات ادرار یا سوزش در هنگام دفع ادرار
- * هر گونه نگرانی در مورد خودتان یا فرزندتان را با پزشک مطرح نمایید.



- * استفاده از آنتی بیوتیک مگر در صورت تجویز پزشک ضرورت ندارد.
- * تب شیر در ۳-۵ روز اول بعد از زایمان با بزرگ شدن و درد پستانها و ترشح شیر از پستانها ظاهر می شود و نیاز به آنتی بیوتیک ندارد.
- * ۴ تا ۶ هفته بعد از زایمان تا ترمیم کامل بخیه های ناحیه پرینه از مقاربت خودداری کنید.
- * ۴-۶ هفته پس از زایمان برای بررسی سلامتی خود و انتخاب روش پیشگیری از بارداری به پزشک خود مراجعه کنید.

طی ۴۸ ساعت اول سعی کنید هر چه می توانید استراحت کنید و تا دو هفته از انجام کارهای سخت ، بلند کردن اشیا سنگین مثل (بغل کردن بچه های دیگر) و بالا رفتن از پله ها خودداری کنید اما سایر فعالیت ها به محض اینکه براحتی قادر به انجام آنها باشید ممنوعیتی ندارد .