



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

توصیه های پس از زایمان



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،

درمانی شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

چند نکته:

- درمانگاه تخصصی زنان بیمارستان هاشمی نژاد، همه روزه به غیر از روزهای تعطیل، ساعت ۹ تا ۱۱ صبح دایر می باشد.
- مشاوره شیردهی روزهای غیر تعطیل ۹ تا ۱۱ توسط کارشناس مامائی در بخش پس از زایمان انجام میگردد.
- در صورت داشتن شیر مازاد بر مصرف شیرخوار خود میتوانید جهت اهدا و نجات جان یک شیرخوار به بانک شیر مادر تماس بگیرید جهت اطلاعات بیشتر از بانک شیر مادر با شماره تلفن ۰۲۲۳۱۰۶۲ یا ۰۹۰۵۳۶۵۲۰۹۷ تماس حاصل فرمایید. (ضمناً در صورت کمبود و نیاز به شیرمادر هم می توانید با این بانک تماس بگیرید).



منبع: پروتکل بیمارستانهای دوستدار مادر، www.uptodate.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.i

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



۸- استراحت کافی، آرامش محیط زندگی و حمایت پدر خانواده، تأثیر بسزائی در موفقیت شیردهی دارد.



□□ مادر عزیز قبل از هر بار شیردهی دستهای خود را با آب و صابون بشوئید. اگر خروج شیر از پستان موجب خیس شدن لباس میشود میتوانید از یک پارچه نرم و تمیز استفاده کنید.

۹- استحمام روزانه به صورت دوش سرپائی

۱۰- توجه به علائم خطر احتمالی و مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده...

علائم خطر پس از زایمان چیست ؟

- ◀ خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- ◀ سردرد، تاری دید و درد قفسه سینه
- ◀ تب و لرز
- ◀ خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- ◀ درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- ◀ افسردگی شدید
- ◀ درد یا درد هنگام ادرار کردن
- ◀ درد و شکم یا پهلوها
- ◀ سوزش تورم و سفتی پستانها
- ◀ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها



تغذیه

تغذیه مناسب برای مادر به تغذیه ای گفته میشود که مواد غذایی مورد نیاز از قبیل مواد پروتئینی (گوشت قرمز و سفید، غذاهای دریایی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات)، کربوهیدرات (نان و برنج و...)، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی (میوه جات و سبزیجات)، مایعات حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان (آب، آب میوه طبیعی و غذاهایی مانند سوپ، آش) به میزان کافی را فراهم نماید. مشاوره با کارشناس تغذیه میتواند در داشتن یک رژیم غذایی متعادل، کمک کننده باشد.



چند توصیه مهم :

- ۱- شستشوی ناحیه تناسلی با آب در هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار از جلو به عقب و خشک نمودن ناحیه.
- ۲- شستشوی ناحیه بخیه ها با سرم شستشو.
- ۳- تعویض لباس های زیر و نوارهای بهداشتی در فواصل کوتاه و خشک نمودن آن در نور آفتاب و یا اتو کشیدن پس از خشک شدن آنها.
- ۴- در صورت احتباس ادرار (عدم تخلیه ادرار) به پزشک مراجعه شود و عموماً در ۶ ساعت اول پس از زایمان مد نظر بوده و در زمان بستری توسط پرسنل کنترل میشود. لطفاً در صورت بروز به همکاران اطلاع دهید.
- ۵- در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از بستر برخاسته و حرکت نمائید.
- ۶- پرهیز از روابط جنسی تا ۴۰ روز پس از زایمان و انتخاب یک روش پیشگیری از بارداری قبل از شروع آن.



مددجوی عزیز؛

با سلام و آرزوی سلامتی برای شما ، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید. جهت بهبود هرچه سریعتر شما راهکارهایی داریم که به اختصار ارائه میگردد ، لطفاً پس از مطالعه سوالات احتمالی خود را بیان فرمایید.

توصیه های پس از زایمان

دوران پس از زایمان، دوران بسیار حساسی است. مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است. بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود. ده روز اول پس از زایمان از حساسیت بیشتری برخوردار است. بنابراین مادر باید یک بار در ده روز اول جهت انجام مراقبتها و نیز یکبار قبل از روز چهل جهت انجام مراقبت و مشاوره برای پیشگیری از بارداری به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نماید.

