



### ❖ فعالیت بعد از زایمان

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می‌توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.

### ❖ مراقبت های نوزاد پس از زایمان زودرس

- ✓ اگر نوزاد در هفته ۳۴ تا ۳۶ متولد شود: احتمالاً به هیچ درمان خاصی نیاز نخواهد داشت. گرچه از لحاظ ظاهری کوچک به نظر خواهد رسید. وضعیت او به عواملی نظیر سطح قند خون، فشار خون یا ابتلای احتمالی وی به عفونت و توانایی وی در مکیدن بستگی خواهد داشت.
- ✓ اگر نوزاد در هفته ۲۸ تا ۳۳ متولد شود: ممکن است به مراقبت های تخصصی نیاز داشته باشد زیرا امکان ابتلا به مشکلات تنفسی، تغذیه و یا عفونت وجود خواهد داشت.
- ✓ اگر نوزاد کمتر از هفته ۲۷ متولد شود به احتمال بسیار قوی در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بستری خواهد شد و احتمال وجود مشکلاتی نظیر عفونت، قند خون و دمای کم بدن و نارس بودن ریه ها و مشکل تنفسی وجود خواهد داشت.

### ❖ مراقبت از مادر پس از زایمان

- ✓ تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه داشته باشید و به تدریج از حجم خونریزی کاسته شود.
- ✓ در هنگام راه رفتن ، سرفه و تنفس عمیق در زمان انجام سزارین محل بخیه را با دست یا بالش گرفته تا از درد ناحیه عمل جلوگیری کند.
- ✓ از دستکاری سرم ها و اتصالات خود اجتناب نمایید.

ممکن است جهت شیردهی نوزاد بستری از شما خواسته شود تا در بیمارستان بمانید



#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا ۳ و پروتئین جبران کنید ، تخم مرغ ، شیر ، لبنیات ، گوشت ، آب گوشت، کباب مرغ ، سوپ مرغ ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک
- ✓ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار ، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین C دارند (مانند: پرتقال ، لیمو شیرین ، سبزی خوردن ، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی ) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود
- ✓ خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کمتر شود .
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید

#### ❖ فعالیت

- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید .
- ✓ ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- ✓ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید .
- ✓ 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 بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ نگهداری از نوزادی که زود هنگام بدنیا آمده است بسیار سخت می باشد. آموزش های لازم در مورد مراقبت های از نوزاد خود را از پرستاران بخش نوزادان بخواهید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت ایجاد علایمی مانند تب بالای ۳۸ درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید.

در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید