

تغذیه: مادران شیرده بعد از زایمان نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارند. زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیر دهی از دست می دهد تامین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها برای مصرف روزانه یک قرص مولتی ویتامین و آهن تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز می شود. مصرف قرص کلسیم دی طبق دستور پزشک معالج نیز فراموش نشود

مادر عزیز: بهتر است در زمان شیر دهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی، پیاز، کلم شکلات و ادویه جات خودداری نمایید.

مراقبت از نوک پستان:



برای تغذیه نوزاد با شیر مادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید. بدین منظور خانم شیرده باید نوک پستانها را کاملاً تمیز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود فقط کافی است خانمهای شیرده پستانهای خود را یک بار در روز شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود. در

صورت بروز شقاق یا زخم، مادر می تواند برای بهبود آن بعد تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد. در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح میشود پستانها پر شیر، بزرگ و سفت و احتمالاً دردناک می شود. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.

در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.

نزدیکی بعد از زایمان: در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه تمایلی به نزدیکی ندارند. تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده، داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد. توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایلی به نزدیکی ندارد از آن پرهیزد.



یبوست:

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند.



دردهای پس از زایمان:

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده گاهی در روزهای اول پس از زایمان دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر میشود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می شود. اگر درد شدید و مداوم شده و همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی

بیمارستان پورسینا

مراقبت‌های بعد از زایمان



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان پورسینا :

nkums.ac.ir/category/15413



تنظیم خانواده: فاصله کمتر از سه سال بین زایمانها، حاملگی چهارم و بیشتر، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر را به خطر می اندازد و هم سلامت جنین و نوزاد در آینده خطر ساز است.

یکی از موثر ترین راههای کاهش خطرات ناشی از اینگونه حاملگی ها استفاده از خدمات تنظیم خانواده است.

و در این مورد زن و مرد هر دو مسئول هستند. بنابراین لازم است آنها یک روش مناسب پیشگیری از بارداری را انتخاب و بموقع استفاده کنند.

زمان شروع استفاده از روش انتخاب شده برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است. بدین ترتیب که مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادرانی که اصلا شیر خود را به نوزادشان نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.