

**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 نفخا 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.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان امام حسین (ع) بيجار

### مراقبتهای بعد از زایمان



Masliya 2000

IHH-PE-PA-WD17

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pageId=۲۳>



**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.