

محتوی کارت : توصیه های دوران پس از زایمان

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار/ماما آموزش دهنده :

بیمار گرامی :

- ۱- اگر دو هفته بعد از زایمان ترشحات خونی با لخته خون همراه باشد غیر طبیعی است و باید به پزشک مراجعه شود .
- ۲- در مورد غذا هیچ محدودیتی وجود ندارد . مصرف مایعات فراوان مانند آبمیوه و شیر بعد از زایمان در بین وعده های غذا و قبل از خواب بسیار مفید است .
- ۳- مادرانی که زایمان طبیعی دارند زودتر از بستر خارج شوند چون تحرک مانع تجمع ترشحات رحمی و باعث جمع شدن رحم میشود .
- ۴- دست ها را قبل از شیر دادن باید با آب و صابون شستشو داد .
- ۵- شستشوی ناحیه تناسلی بعد از هر اجابت مزاج با آب از جلو به عقب انجام شود و محل بخیه ها باید با شامپو بچه و آب ولرم شستشو داده و سپس موضع خشک شود . بعلت ایجاد تاخیر در ترمیم زخم از بتادین استفاده نکنید .
- ۶- داشتن پس درد پس از زایمان دوم به بعد طبیعی بوده و تا سه روز نیز ادامه دارد .
- ۷- تا ۶ هفته پس از زایمان نزدیکی نکنید و جهت جلوگیری از حاملگی از یک روش مطمئن استفاده نمایید .
- ۸- تمرینات ورزشی با آهستگی و کم به تدریج افزوده شود که در برگشت اندام به حالت قبل از حاملگی موثر است .
- ۹- کلسیم در دوران شیر دهی مصرف شود .
- ۱۰- استحمام در روز سوم بعد از زایمان بلا مانع است .

واحد آموزش به بیمار

بخش بستری زنان

لطفا در صورت هر سوالی در ارتباط با بیماری خود با شماره ۰۵۸۳۲۳۴۰۷۲۲ و ۰۵۸۳۲۳۴۰۴۴۴ داخلی ۱۴۰ بلوک زایمان بیمارستان تماس حاصل فرمایید .

آدرس وب سایت بیمارستان : nkums.ac.ir/category/15413