

بخش اول: مراقبت از نوزاد تازه متولد شده

۱. مراقبت از بند ناف

- بند ناف باید همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود.
- از ناف بند استفاده نکنید و لبه پوشک را به گونه‌ای تا بزنید که روی بند ناف قرار نگیرد و در معرض هوا باشد.
- از الکل یا بتادین برای تمیز کردن بند ناف استفاده نکنید، زیرا ممکن است افتادن آن را به تأخیر بیندازد. شستشو با آب تمیز و خشک کردن کامل کافی است.
- بند ناف معمولاً از روز دوم شروع به سیاه شدن می‌کند و طی ۱ تا ۳ هفته می‌افتد.

بخش دوم: مراقبت از مادر تازه‌زایمان کرده

۱. استراحت کافی

- فرآیند زایمان انرژی زیادی از شما گرفته است. برای بهبودی و مراقبت بهتر از نوزاد، استراحت کافی ضروری است.
- سعی کنید همزمان با خواب نوزاد استراحت کنید. خوابیدن به پهلو (ترجیحاً پهلو چپ) برای بهبود جریان خون توصیه می‌شود.
- از خانواده یا دوستان برای کمک در کارهای خانه کمک بگیرید.

۲. مراقبت از پستان‌ها و شیردهی موفق

- روش صحیح شیردهی: رایج‌ترین روش، در آغوش گرفتن (حالت گهواره‌ای) است.

- A. در وضعیت راحت بنشینید و به جایی تکیه دهید.
- B. با یک دست، پستان را به شکل C بگیرید (انگشت شست بالا و سایر انگشتان زیر پستان).
- C. نوک پستان را به لب پایینی نوزاد بزنید تا دهانش را کاملاً باز کند.
- D. سینه را طوری در دهان نوزاد قرار دهید که لب پایین او روی هاله پایینی پستان باشد و بخش بیشتری از هاله در بالای دهان او دیده شود.

- E. چانه نوزاد به پستان بچسبد و دهان کاملاً باز باشد.

• نشانه‌های شیردهی کافی:

- A. شنیدن صدای قورت دادن نوزاد.
- B. وزن‌گیری مناسب پس از دو هفته اول.
- C. حداقل ۶ تا ۸ پوشک خیس در روز (از روز پنجم به بعد).
- D. دفع مدفوع نرم و زردرنگ.

• مراقبت از پستان‌ها:

- نیازی به شستشوی روزانه با صابون نیست. شستشو با آب ساده کافی است و درد و احتقان خفیف در روزهای اول طبیعی است.
- ترک خوردگی نوک پستان نشانه شیردهی نادرست است. پس برای پیشگیری و درمان:
- ۱. وضعیت شیردهی را اصلاح کنید.
- ۲. قبل از شیردهی، از کمپرس گرم برای جریان بهتر شیر استفاده کنید.
- ۳. شیردهی را از پستان سالم شروع کنید.
- ۴. پس از هر شیردهی، یک قطره از شیر خود را روی نوک پستان بمالید و در هوا خشک کنید.

در صورت بروز قرمزی، درد شدید، تب یا علائم عفونت (ماستیت) به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

۳. مراقبت از بخیه‌ها (اپیزوتومی یا سزارین)

- احساس درد و ناراحتی خفیف طبیعی است.
- برای کاهش درد و تورم، در ۲۴ ساعت اول از کمپرس سرد (کیسه یخ پیچیده در پارچه) روی محل بخیه‌ها استفاده کنید.
- پس از ۲۴ ساعت، نشستن در آب گرم (وان یا لگن) می‌تواند به کاهش درد و بهبودی کمک کند.
- ناحیه را همیشه خشک و تمیز نگه دارید. پس از دستشویی، از جلو به عقب خود را بشویید و خشک کنید.
- از زور زدن اجتناب کنید تا فشار به بخیه‌ها وارد نشود.
- در صورت مشاهده قرمزی، تورم، ترشح چرکی، باز شدن بخیه‌ها یا تب، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

۴. تغذیه مادر شیرده

- مصرف قرص آهن و مولتی‌ویتامین تا سه ماه پس از زایمان ادامه دارد.
- روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات (آب، شیر، سوپ) بنوشید.
- رژیم غذایی متنوع و مغذی داشته باشید: پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات)، کلسیم (شیر، ماست، پنیر)، آهن (جگر، گوشت قرمز، عدس) و ویتامین‌ها (میوه و سبزیجات تازه).
- مصرف چای و قهوه را محدود کنید (حداکثر ۲ فنجان در روز).
- از غذاهای چرب، شیرین و سرخ‌کرده کمتر استفاده کنید.

۵. علائم خطر برای مادر (مراجعه فوری به پزشک)

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً به پزشک، ماما یا زایشگاه مراجعه کنید:



بیمارستان سینا

راهنمای مراقبت از مادر

در دوران پس از زایمان



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

S-NM/ED-309

ویرایش اول / شهریورماه ۱۴۰۴

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سینا

<https://semnansinahospital.com>

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



- برای پیشگیری و درمان: مصرف مایعات زیاد، فیبر (میوه، سبزی، غلات کامل) و تحرک سبک (قدم زدن در اتاق) بسیار کمک کننده است.

- از زور زدن خودداری کنید.

بخش سوم: پیگیری و حمایت

- برای حل مشکلات شیردهی، می توانید به کلاس های آموزش شیردهی در بیمارستان یا مراکز بهداشت مراجعه کنید.
- در صورت هرگونه سوال یا نگرانی، با ماما، پزشک یا مراقبان سلامت در مرکز بهداشت محل سکونت خود تماس بگیرید.
- سلامت روان مادر اهمیت بالایی دارد. در صورت احساس غم شدید یا اضطراب مداوم، کمک تخصصی بگیرید.

منابع معتبر برای مطالعه بیشتر

1. (WHO) سازمان جهانی بهداشت
(۲۰۲۱). *Recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience.*
2. (CDC) مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا
(۲۰۲۳). *Postpartum Care.*

- خونریزی زیادتر از قاعدگی یا دفع لخته های بزرگ
- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد
- ترشحات بدبو یا چرکی از واژن
- درد شدید شکم یا پهلوها
- قرمزی، درد، تورم یا ترشح چرکی از محل بخیه ها
- درد، سوزش یا تکرر ادرار
- قرمزی، درد و گرمی پستان به همراه تب (علائم ماستیت)
- علائم افسردگی شدید (غم پایدار، گریه بی وقف، افکار آسیب به خود یا نوزاد)
- سرگیجه شدید، تنگی نفس یا درد قفسه سینه

۶. بهداشت شخصی و فعالیت جنسی

- نوار بهداشتی را به طور مرتب تعویض کنید و همیشه ناحیه تناسلی را خشک نگه دارید.
- استحمام روزانه (ترجیحاً دوش) بلامانع است.
- به دلیل خطر عفونت و خونریزی، تا ترمیم کامل (حدود ۴ تا ۶ هفته) از مقاربت خودداری کنید و بدانید که به دلیل تغییرات هورمونی و خستگی، ممکن است تمایل جنسی کاهش یابد که طبیعی است.
- احتمال باردار شدن از سه هفته پس از زایمان وجود دارد. برای انتخاب روش پیشگیری مناسب، قبل از شروع رابطه جنسی با پزشک یا ماما مشورت کنید.

۷. بیبوست پس از زایمان

- عدم دفع مدفوع تا ۲ تا ۳ روز پس از زایمان طبیعی است.