

## به نام هستی بخش

### مراقبت در زمان زایمان طبیعی یا حاملگی خارج رحمی

### کارهایی در منزل باید انجام دهید:

۱. مایعات زیادی بنوشید 6 تا 8 لیوان سی سی سی آب، آب میوه طبیعی یا نوشیدنی های بدون کافئین.
۲. از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
۳. از توالت فرنگی استفاده کنید و زور نزنید.
۴. رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ یا یبوست نشوید. استفاده از مایعات فراوان و رژیم غذایی حاوی فیبر و موادی مثل آلو، انجیر و خاکشیر می تواند کمک کننده باشد.
۵. در زایمان طبیعی تا ۶ هفته نزدیکی نداشته باشید.
۶. لباس زیر نخی بپوشید و آن را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.
۷. نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.
۸. محل زخم را با شامپو بچه شستشو دهید و با سشوار خشک نمایید. نیاز به نشستن در بتادین نمی باشد.
۹. داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
۱۰. بسیار مهم است تمیز کردن ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب انجام شود



شناسنامه پمفلت آموزشی کد GYN-4-97	
عنوان	مراقبت در زایمان طبیعی
تهیه کننده	سعیده سعیدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تاپستان
ناظر کیفی	متخصص زنان وزایمان
دکتر ساغر بهشتی دکتر مرگان کریمی دکتر سپیده مهدی قلب دکتر الهه سیاری فرد	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منبع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

توجه در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید.

- آیا تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی گراد دهانی (دست کم به مدت ۲۴ ساعت) دارید؟ یا
- آیا خونریزی شدیدتر شده (شبيه خونریزی ماهانه)؟ یا
- آیا یک نوار بهداشتی در هر ساعت کاملاً آغشته به خون می شود؟ یا
- آیا درد قابل توجه در شکم یا ناحیه لگنی دارید؟ یا
- آیا درد قفسه سینه دارید؟ یا
- آیا لخته ها شدیدتر یا بزرگتر می شوند؟ یا
- آیا احساس سرگیجه، سبکی سر، سیاهی رفتن چشم، سردرد یا تاری دید دارید؟ یا
- آیا حین بارداری کم خونی داشتید؟ یا
- آیا ترشحات بد بو دارید؟ یا
- آیا از روز چهارم پس از زایمان به بعد مجدد خونریزی به رنگ قرمز روشن تبدیل شده است؟

• آیا ورم در اندامها مخصوصا پا دارید؟ یا

• آیا سرفه شدید و مکرر دارید؟

با آرزوی بهبودی