

نحوه مراقبت از خود بعد از زایمان طبیعی در منزل



مراقبت از ناحیه زایمان:

- ▶ بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید.
- ▶ تا چهل روز نزدیکی نداشته باشید.
- ▶ محل بخیه ها را با بتادین رقیق شده طبق آموزش داده شده شستشو دهید.
- ▶ بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد و خود به خود بعد از 21 روز جذب میشود.
- ▶ هنگام شستشو خود را از جلو به عقب شسته و سپس با گاز تمیز خود را خشک کنید.
- ▶ در طول روز از پوشك یا نوار بهداشتی کاملاً تمیز استفاده کنید.
- ▶ لباس زیر شما نخی و خشک باشد روزانه آن را تعویض نمایید و در آفتاب خشک کرده یا اتو بکشید.



رژیم غذایی

جهت نرم شدن روده ها از سبزی ها و میوه ها و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید.

غذاهایی که بعد از زایمان نباید خورد:



ادویه ها

نوشیدنی های مضر و گازدار

مواد غذایی سنگین و دیر هضم

ترشیجات و سرکه ها

مواد غذایی نفاخ

علائم هشدار

- ▶ در صورت ترشحات بد بو و یا خونریزی زیاد و خارش تب و لرز تورم و التهاب ناحیه عمل (علائم هشدار عفونت ناحیه عمل) داشتید سریعاً به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- ▶ در صورت مصرف داروی هپارین (رقیق کننده خون) در صورت خون در ادرار و مدفوع (مدفوع سیاه میشود) خون دماغ درد شدید شکم خونریزی غیر طبیعی سریعاً دارو قطع و مراجعه به اورژانس شود.



واکسیناسیون و غربالگری و پیگیری های بعد ترخیص نوزاد

- ▶ نوزاد واکسن هپاتیت و ویتامین K را بدو تولد دریافت میکند. در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد واکسیناسیون بیمارستان انجام میشود و حتما نوزاد خود را قبل بردن از بیمارستان واکسینه کنید.
- ▶ برای انجام آزمایش غربالگری جهت کم کاری تیروئید و کم خونی از روز 3 تا 5 بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی طبق برگه ضمیمه شده مراجعه نمایید، مادرانی که نوزادان آنها در بخش (بخشهای ویژه) NICU بستری میباشند لطفا جواب آزمایش ها را بعد از ترخیص پیگیری نمایید.
- ▶ شنوایی سنجی در طی دو مرحله به فاصله دو هفته بعد ترخیص با مراجعه به کلینیک شنوایی سنجی انجام شود.
- ▶ بینایی سنجی یک ماهگی نوزاد انجام شود.
- ▶ فردای ترخیص ویزیت متخصص نوزادان انجام شود.



مراقبت از نوزاد و شیردهی در منزل

- ▶ نوزاد خود را يك روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشك و تمیز و بیرون از پوشك نگهداري شود.
- ▶ جهت جلوگیری از احتقان پستان شیر دادن را به طور مداوم انجام دهید.
- ▶ جهت آموزش شیردهی به شماره **09378506380** خانم اسدیپور در وقت اداری تماس حاصل فرمایید.



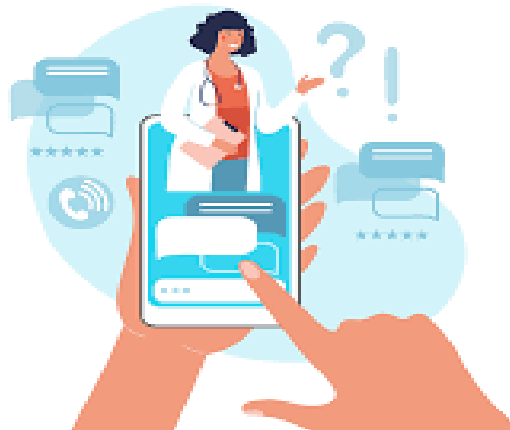
خدمات مراقبت در منزل

- ▶ در صورت نیاز به خدمات مراقبتی در منزل مثل تزریق داروی هپارین یا نوردرمانی نوزادها مراکز مراقبت در منزل طرف قرارداد بیمارستان تماس حاصل فرمایید.
- ▶ جهت اطلاعات بیشتر میتوانید به واحد ارتقاء سلامت بیمارستان مراجعه نمایید.



پیگیری پس از ترخیص بیماران

▶ به مادران و نوزادان نیازمند به مراقبت ویژه و با سابقه بستری در بخش ویژه خدمات پیگیری پس از ترخیص ارائه میگردد. همراه این بیماران روز ترخیص با برگه آموزش و خلاصه پرونده به واحد آموزش و پیگیری پس از ترخیص ارجاع داده شده و پیگیری تلفنی 3 روز پس از ترخیص آغاز میگردد.



قابل توجه مددجویان محترم

▶ در صورت بروز هرگونه مشکل با شماره تلفن 32266850 واحد ارتقای سلامت از ساعت 8 تا 14 تماس حاصل فرمایید.



با آرزوی توفیق و سلامتی برای کلیه مددجویان عزیز و گرامی