



مراقبت پس از زایمان



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۲۶۴۴۲۰۵۵، فکس: ۰۲۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت shpmc@sbmu.ac.ir

ویزیت مجدد

معمولاً یک هفته پس از زایمان طبیعی بیمار باید به متخصص زنان و یا ماما مراجعه نماید اما در صورت بروز علائم خطر که ذکر شد، سریعاً به پزشک مراجعه نماید.

تنظیم خانواده

مادرانی که نوزادشان را با شیر خود تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان باید از روش های پیشگیری بارداری استفاده نمایند در غیر اینصورت ۲۰ روز پس از زایمان از یکی از روش های جلوگیری استفاده نمایند.

علائم خطر

در صورت بروز علائمی چون تب و لرز و خونریزی بیش از حد و لکه بینی بعد از دو روز و درد و تورم ناحیه سینه ها- هرگونه درد، قرمزی و تورم سینه ها، لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل سینه ها در زیر دل یا ساق پا، بی اختیاری ادرار، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار، افسردگی، سرگیجه، رنگ پریدگی، سریعاً به متخصص زنان مراجعه نمایند.

تغذیه:

استفاده از غذاهای پرکالری و پر پروتئین پس از زایمان توصیه می شود. جهت جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین توسط پزشک توصیه می شود.

از غذاهای نفاخ و حساسیت زا (نظیر گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه) پرهیز گردد. مصرف غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه جهت جلوگیری از یبوست پس از زایمان موثر است.

مقاربت پس از زایمان

تا زمان ترمیم و بهبود کامل بخیه ها که تقریباً ۴۰ روز پس از زایمان می باشد بهتر است عمل نزدیکی انجام نشود.

استفاده از لگن بتادین ۲ بار در روز توصیه می شود. به صورتی که در یک لگن تمیز آب ویتادین ریخته شود. و بیمار به مدت ۱۵ دقیقه داخل آن، بنشیند و اینکار را تا یک هفته پس از زایمان ادامه دهد.

مراقبت از نوک پستان ها

جهت جلوگیری از زخم سینه و یا درد و ورم و قرمزی پستان ها باید بدون استفاده از آب و صابون و شامپو و غیره روزی یکبار شسته شود چون استفاده از مواد نامبرده سبب ایجاد ترک در سینه می شود. پس از شیر دادن یک قطره از شیر روی نوک سینه مادر ریخته تا در هوای آزاد خشک شود. اینکار از زخم و ترک نوک سینه جلوگیری می نماید.

در صورت درد و تورم و قرمزی پستان ها باید به پزشک مراجعه نمود.