



علائم خطر در مادر و نوزاد پس از زایمان



واحد آموزش پرستاری (ویژه مراجعین)
واحد آموزش شهرام

آدرس بیمارستان: تهران- میدان فاطمی- نبش خیابان چهل ستون

کد پستی: 94411-14316

شماره تلفن مرکز: ۰۷۹۰۲۰۰۰

اگر سزارین شده اید:

حرکاتی که باعث بهبود جریان خون در اندامهای تحتانی می شود مانند چرخش مچ پا بایستی انجام شود.

حرکاتی که باعث فشار بر روی شکم می شود (خوابیدن روی شکم) یا بردن دستها روی سر توصیه نمی شود.

تففس های عمیق شکمی باعث دفع زودتر سموم بدن و برگشت پذیری فعالیت روده می شود.

(باز دم هم باید همیشه با انقباض ملایم شکم و پرینه همراه باشد)

نحوه بلند شدن، نشستن، خوابیدن در روزهای اول بعد از زایمان و تمرین های مجاز سزارین به شما آموزش داده خواهد شد.

تمام مواردی که تا ۶ هفته پس از زایمان منع شده در سزارین نیز باید رعایت شود:

شروع تمرین پس از زایمان بهتر است با نظر پزشک باشد.



• سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

• درد و تورم و سفتی پستان ها

• درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

توجه:

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام شود.

ایستادن طولانی مدت

حمل اشیاء سنگین

دویدن و پریدن

ورزشهای سنگین

بلند کردن همزمان دو پا در وضعیت طاق باز یا به پهلو

صاف نشستن با پاهای کشیده



• ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف

• قرمزی اطراف چشم ، خروج ترشحات چرکی و تورم پلکها



علائم خطر پس از زایمان در مادر :

با مشاهده هریک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته و یا بیمارستان و یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود.

• خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول

• تب و لرز

• خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

• درد و ورم یکطرفه ساق ران

• افسردگی شدید

• درد شکم یا پهلوها

علائم خطر پس از زایمان در نوزاد :

در صورت مشاهده هریک از علائم زیر در نوزاد ، سریعاً به پزشک ، ماما و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود:

• زردی پوست

• خوب شیر نخوردن و بی‌اشتهایی

• تو کشیده شدن قفسه سینه

• تب یا سرد شدن اندامها

• ناله کردن و تنفس مشکل یا تنفس خیلی سریع یا خیلی

آهسته

• تشنج

• رنگ پریدگی شدید یا کبودی

• اسهال

• تحریک کمتر از معمول و بی‌حالی

• بی‌قراری و تحریک پذیری

• استفراغ مکرر شیر

• عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول

• وجود جوشهای چرکی در پوست

