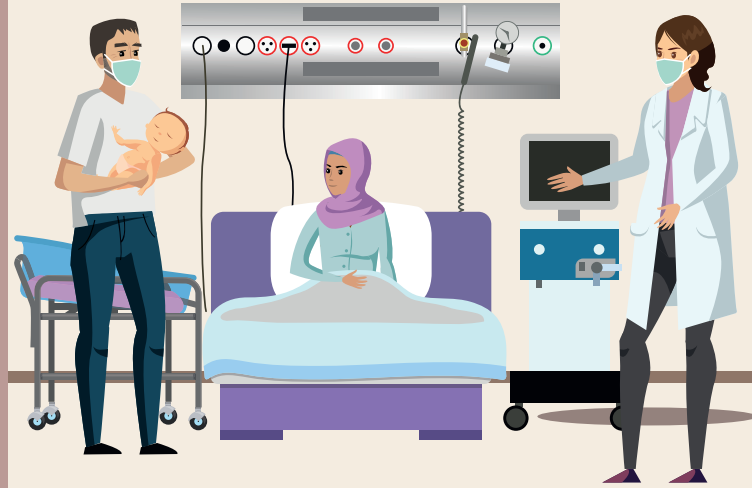


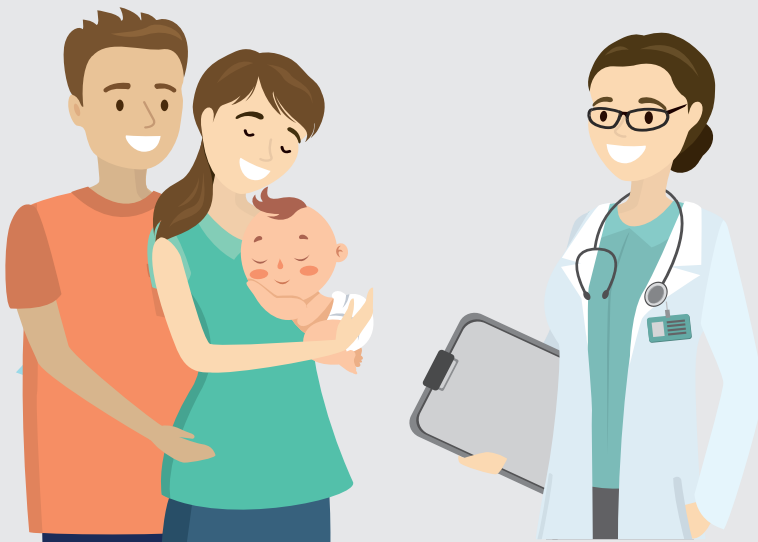
## اهمیت های مراقبت پس از زایمان :

- از مشکلاتی که ممکن است زندگی مادر و نوزاد را تهدید کند جلوگیری میشود.
- به طور کلی از بدن و ناحیه تناسلی مراقبت میشود.
- از شیر مادر و شیردهی حمایت میشود.
- مشاوره روش های پیشگیری از بارداری داده میشود.
- بسته به وضعیت واکسیناسیون، واکسیناسیون تیتانوس تکمیل میشود.



شما می توانید معاینات پس از زایمان خود را در بیمارستان هایی که زایمان کرده اید، در مراکز بهداشت خانواده که در آن ثبت نام کرده اید و یا در نزدیک ترین مراکز بهداشتی مهاجر انجام دهید.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه مالی اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.



برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @t Twitter YouTube sihatproject

[www.sihatproject.org](http://www.sihatproject.org)

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

مراقبت های پس از زایمان  
هم برای مادر و هم برای  
نوزاد مهم است

## مراقبت های پس از زایمان چه زمانی باید انجام شود؟

در 24 ساعت اول پس از تولد؛  
نظاره اول؛ بین 0-1 ساعت  
نظاره دوم؛ بین 1-6 ساعت  
نظاره سوم؛ بین 6-24 ساعت

بعد از 24 ساعت اول پس از تولد؛  
نظاره چهارم؛ بین روزهای 2-5  
نظاره پنجم؛ بین روزهای 13-17  
نظاره ششم؛ بین روزهای 30-42



- در دوران پس از زایمان به نظافت بدن و اندام تناسلی، تغذیه، خواب و استراحت خود توجه کنید.
- طبق منابع علمی، زمان لازم برای آمادگی جسمانی و روانی مادر برای زایمان بعدی حداقل 2 سال است.
- بعد از زایمان در صورت امکان با مشورت همسران مناسب ترین روش پیشگیری از بارداری را برای جلوگیری از بارداری ناخواسته برای خود انتخاب کنید.

مصرف آهن و ویتامین D  
را در دوران پس از زایمان  
ادامه دهید.



## کدام علائمی بعد از تولد بیشتر اهمیت دارد؟

- خونریزی بیش از حد و غیر منتظره
- تب و لرزه
- تشنج و استفراغ
- تورم سینه، قرمزی شدن سینه، سفت شدن سینه و مشکل در شیردهی
- درد شدید شکم
- ادرار و دفع مدفوع دردناک
- ناتوانی در دفع ادرار و مدفوع
- بی اختیاری در ادرار
- ترشحات بدبو
- درد در ران پا و ساق پا
- درد ناگهانی قفسه سینه، مشکل در تنفس
- سردردی شدید

در صورت موجودیت  
یکی از این موارد باید با  
پرسنل بهداشتی یا سازمان  
بهداشت و درمان تماس  
گرفته شود.