



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

سزارین و مراقبتهای مربوط به آن (آموزش به بیماران)

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

زیر نظر: دکتر نغمه مهربان (متخصص زنان)

تابستان ۹۹

سزارین:

يك عمل جراحي انتخابي مي باشد كه طي آن با برشي (معمولاً عرضی) به طول ۲۰ سانتی متر روی شکم (معمولاً پایین ناف) اقدام به خارج نمودن جنین می گردد. این عمل تحت بیهوشی عمومی و یا بی حسی نخاعی انجام می گیرد. مهم ترین اصل در انتخاب این روش این است که اگر زایمان طبیعی به هر دلیلی باعث خطر برای مادر یا جنین باشد، وضع حمل از طریق سزارین انجام شود.

مراقبت های بعد از عمل جراحی شکمی:

تا حد امکان هر چه سریعتر طبق نظر پزشک از تخت خارج شوید و راه بروید. این امر موجب کاهش عوارض بعد از عمل از جمله تشکیل لخته در خون شده و احساس بهتری به شما می دهد. در صورتیکه از بی حسی نخاعی برای شما استفاده شده، تا زمانی که در پاهای خود حس و حرکت برگشته، نبایستی از تخت خارج شوید چون خطر افت فشار خون وجود دارد.

- تا زمانی که اجازه غذا خوردن به شما داده نشده، سرم خواهید داشت (ضمناً سرم ممکن است برای تزریق دارو باشد). ابتدا رژیم غذایی شما مایعات صاف شده، بعد مایعات کامل (مثل سوپ) و به مرور نرم تا معمولی خواهد شد. توصیه می شود چنانچه ممنوعیتی ندارید، رژیم غذایی پر پروتئین و سرشار از ویتامین استفاده نمایید.
- جهت تسکین درد برای شما مسکن تجویز می شود که می توانید استفاده کنید. در صورت داشتن درن و یا سوند ادراری، در زمان لازم طبق دستور پزشک خارج خواهد شد.
- محل عمل شما باید خشک و بدون ترشح باشد، در صورت پیدایش مشکل با جراح خود تماس بگیرید.
- روز هفتم تا دهم بعد از عمل، جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید (در صورتی که بخیه ها از نوع غیر قابل جذب است). در مورد روز مجاز به دوش گرفتن، از پزشک خود سؤال نمایید.

عوارض سزارین:

- **زودرس:** تب بدون توجیه، عفونت زخم، خونریزی، ورود ترشحات به مجاری هوایی، مشکلات تنفسی، عفونت رحم، عفونت ادراری
- **دیررس:** انسداد روده به علت چسبندگی، از هم گسیختگی محل برش رحم در حاملگی بعدی، تهاجم جفت به بافت رحمی

علائم هشدار دهنده « را به پزشك خود اطلاع دهید!

- **عفونت زخم:** قرمزي، حساس شدن، گرمي، ورم اطراف برش جراحي، افزایش ترشحات، تب
- **تغییر در اجابت مزاج:** اسهال، یبوست، تکرر و سوزش ادرار
- **تب:** حداقل تا چند روز مراقب وضعیت درجه حرارت خود باشید و روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری و ثبت کنید. هرگونه افزایش درجه حرارت و تب دردوران نفاس به معني وجود يك كانون عفوني در دستگاہ تناسلي يا ادراري محسوب مي شود که مي بایست به پزشك خود اطلاع دهید. تب مربوط به شیر بیشتر از ۲۴ ساعت طول نخواهد کشید. در صورت تب، لرز، بی اشتهايي وضعف شدید، حتماً به پزشك خود اطلاع دهید.
- **داروهای که برای تان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و خودسرانه مقدار آنها کم، زیاد و یا قطع نکنید.** در مورد شایع ترین عوارض داروهای مصرفی، از پزشك خود سوال کنید و مراقب بروز آنها باشید.
- **حداقل تا شش ماه از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.**
- **تا زمانی که کاملاً نمی توانید راه بروید، از خوردن غذاها و مایعات نفاخ مثل شیر و آب میوه خودداری کنید و از میوه جات پخته، سبزیجات پخته، روغن زیتون و عرق نعناع استفاده کنید.** جهت پیشگیری از نفخ، مرتباً قدم بزنید.
- **تا مدتی از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت خود داری کنید.** به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید (بخصوص پیاده روی کنید) و در بین آن به خود استراحت دهید. تا ۴ الی ۶ هفته ورزش های سنگین انجام ندهید. در صورت تجویز پزشك معالج به بستن شکم بند، آنها را تا ۴-۶ هفته استفاده نمایید. شکم بند را از نوع مخصوص بعد از عمل جراحي تهیه نمایید. شکم بند را نه زیاد محکم ببندید و نه زیاد شل و اندازه آن مناسب دور کمر شما باشد.
- **با استفاده از رژیم غذایی سعی کنید دچار یبوست نشوید.**
- **سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.**
- جهت پیشگیری از بارداری با نظر پزشك خود از روش مطمئنی استفاده نمایید. سایر مراقبت ها نظیر مراقبت از پستان ها و تغذیه با شیر مادر و مراقبت از نوزاد چنانچه قبل از زایمان به شما آموزش داده نشده، در طول بستري توسط پرسنل پرستاري بخش نوزادان به شما آموزش داده خواهد شد.

مراقبت های تنفسی بعد از عمل:

لازم است بعد از عمل، تنفس عمیق داشته و سرفه کنید و برای پیشگیری از عوارض بعد از عمل ورزش های زیر را انجام دهید.

۱-تنفس دیافراگمی

- برای این حرکت در تخت به حالت نیمه نشسته قرار بگیرید و بخواهید کهدر پشت و شانه های شما بالش بگذارند.
- دست های خود را در جلو روی قسمت دنده های آخر قرار دهید و به طور کامل نفس بکشید، طوری که دنده ها در دو طرف کاملاً بالا بیایند.
- دم را از راه بینی انجام دهید طوری که شکم بالا بیاید. بازدم را نیز از راه دهان با لب های غنچه انجام دهید. در حالی که عضلات شکم کاملاً با دست فشرده شده است، هوا را از ریه ها خارج کنید.
- این حرکات را ۱۵ بار صبح و ۱۵ بار عصر انجام دهید (بعد از هر ۵ بار تنفس، یک استراحت کوتاه به خود بدهید).

۲-سرفه های موثر:

- ابتدا در وضعیت نشسته قرار بگیرید و کمی به جلو خم شوید. دست هایتان را
- در یکدیگر فرو برده و در امتداد خط برش جراحی قرار دهید. موقع سرفه، زانو و
- ران خود را خم کنید. بعد از تنفس دیافراگمی، ابتدا چند بار از طریق بینی نفس
- بکشید و سپس از طریق لب های غنچه شده، بازدم را انجام دهید. سپس، دهان باز شده، تنفس عمیق و مجدداً به سرعت سرفه کنید به طوری که عضلات شکم کاملاً منقبض و سفت شده باشد.

۳-ورزش های پا

در وضعیت نشسته قرار بگیرید و ورزش های ساده را انجام دهید: زانو را خم کنید، یا بالا بیاورید، پا را چند ثانیه در همین حالت نگه دارید، بعد پا را کشیده صاف کنید و از سطح تخت پایین آورید. این عمل را ۵ بار برای یک پا و ۵ بار برای پای دیگر انجام دهید. سپس با خم کردن پاها به طرف یکدیگر، بالا و پایین، دایره تشکیل دهید. این حرکات ۵ بار در روز انجام شود.

۴-چرخیدن به پهلو

پا ها را خم کنید، یک بالش بین دو پا در قسمت زانو قرار دهید و به سمت پهلو بچرخید. از نرده کنار تخت می توانید کمک بگیرید. در وضعیت به پهلو، تمرینات تنفسی دیافراگمی و سرفه موثر را انجام دهید.

خارج شدن از تخت

در صورتی که از بی حسی نخاعی برای شما استفاده شده، تا زمانی که حس و کنترل ارادی عضلانی بازنگشته است از تخت خارج نشوید؛ چون خطر افت فشار خون و سنکوپ وجود دارد. زمانی که اجازه خروج از تخت به شما داده شود، به روش زیر از تخت خارج شوید.

ابتدا به یک پهلو بچرخید؛ در حالی که به لبه تخت نزدیک شده اید، پای دورتر را روی پای نزدیکتر به لبه تخت نزدیک کنید. سپس با دستی که نزدیک لبه تخت است به تخت فشار دهید، در حالی که پاها را به خارج هدایت می کنید، پا هایتان را از تخت آویزان کرده، بلند شوید و بنشینید. با فشار دادن مشت ها روی تشک خود را در وضعیت نشسته قرار دهید. مدتی در همین حالت بنشینید، بعد به آرامی از تخت خارج شوید. بار اول حتماً با کمک و یادر حضور یک نفر از کادر پرستاری از تخت خارج شوید.

مراقبت از خود در دوران بعد از زایمان:

مراقبت از پرینه (ناحیه تناسلی): در دوره نفاس به بهداشت ناحیه پرینه خود توجه خاص داشته باشید. ناحیه پرینه را ۲-۳ بار در روز و پس از هر بار اجابت مزاج (دفع مدفوع) با آب ولرم و صابون، شسته و تمیز کنید و خوب خشک نمایید. تعویض مرتب نوار بهداشتی نیز از نکات مراقبتی مهم محسوب می شود.

معاینه پس از زایمان: در زایمان به روش سزارین، ویزیت زودتر انجام می شود. در این معاینه سلامت جسمی و روحی و عاطفی مادر از جمله کنترل علائم حیاتی، علائم هر گونه عفونت، کم خونی، معاینه پستان ها، شکم، لگن، برگشت رحم به حالت اول خود، پیدایش هر گونه تغییر در ادرار کردن، مقاربت دردناک و تغییرات خلقی و افسردگی مورد بررسی قرار می گیرد. ممکن است پاپ اسمیر نیز گرفته شود. لذا به تاریخ بعدی که برای ویزیت شما تعیین شده توجه کنید و در آن تاریخ مراجعه نماید.

مقاربت پس از زایمان: زمان انجام مقاربت، براساس میزان خونریزی و عوامل دیگر متفاوت است. مقاربت نبایستی قبل از دو هفته بعد از زایمان صورت گیرد. توصیه می شود جهت پیشگیری از عفونت های احتمالی، روابط جنسی تا شش هفته پس از زایمان به تعویق افتد. در خانم هایی که به نوزاد خود شیر می دهند، به علت تغییرات هورمونی ممکن است خشکی واژن داشته باشند. لذا توصیه می شود قبل از مقاربت از پمادهای واژینال مرطوب کننده جهت رفع خشکی استفاده نمایید.

غم و اندوه پس از زایمان: این عارضه مشتمل سه نوع افسردگی خفیف، متوسط و شدید است. ۵۰ تا ۸۰ درصد تمام خانم‌هایی که به تازگی مادر می‌شوند، نوعی از اندوه پس از زایمان را گزارش می‌دهند که علائم آن شامل خلق افسرده و سرد، فقدان انرژی، بی‌اشتهایی، اختلالات خواب و کاهش تمایل به شرکت در کارها و فعالیت‌های مورد علاقه، گیجی، خستگی، احساس ناامیدی، شرم و تغییرات خلقی (مثل گریه کردن، مات و خیره شدن به یکجا و...) می‌باشد.

نظر اسلام نسبت به بهداشت دوره نفاس و احکام شرعی مربوطه:

از نظر علماء اسلام، خونی که زن در وقت زایمان و بعد از آن به مدت ده روز از هنگام زایمان می‌بیند، نفاس است و به زن در حال نفاس، نفساء گویند. باید توجه داشت در ارتباط با احکام نفاس هر شخص بایستی به مرجع تقلید خود رجوع نماید. خون نفاس حداقل ندارد ولی بیشتر از ده روز نمی‌باشد. نماز خواندن و روزه گرفتن، توقف در مسجد و رساندن جایی از بدن به خط قرآن، مقاربت با همسر و تمامی کارهایی که بر زن حائض حرام است، بر نفساء هم حرام می‌باشد.

روز دهم زن زائو غسل کرده و عبادت‌های خود را به جا می‌آورد، چنانچه از خونریزی دوره پس از زایمان پاک نشده بود و لکه بینی داشت دیگر حکم نفاس را نداشته بلکه حکم استحاضه را دارد. خانمی که عادت ماهیانه‌ی او کمتر از ده روز بوده (مثلاً هفت روز بوده)، دوره نفاس خود را باید همان هفت روز قرار دهد و باید پس از هفت روز غسل کند و احکام شرعی خود را انجام دهد.

در مکارم اخلاق آمده است که زن پس از زایمان، اولین چیزی که می‌خورد رطب باشد و اگر رطب نبود خرما بخورد. پیامبر اکرم (ص) فرموده اند که به زنان خود بعد از زایمان خرما بدهید همانگونه که به حضرت مریم (س) خرما خورانده شد. امام صادق (ع) نیز فرموده اند: به زنان خویش در دوران نفاس خرما بدهید تا اولاد شما خوب و زیبا شود.

اسلام و حقوق اولیه کودک:

۱- پذیرش کودک:

نخستین حقوق کودکان این است که والدین، آن‌ها را همانگونه که هستند بپذیرند. از نظر (شکل؛ زشت و زیبا، چاق و لاغر، دختر و پسر)

۲- نام گذاری کودک:

انتخاب نام نيك و خوب براي كودك اهميت بسياري دارد و بر روي ايجاد غرور، اعتماد به نفس و يا احساس حقارت فرد موثر است.

۳-انجام مراسم مذهبي:

الف (خواندن اذان و اقامه در گوش كودك: پس از تولدمي بايست در گوش راست نوزاد اذان و در گوش چپ، اقامه خوانده شود و مستحب است اين كار قبل از بریدن بندناف صورت گیرد.

ب (تراشيدن سر و تصدق دادن: از سنن اسلامي است كه معمولا در روز هفتم تولد كودك صورت گیرد و به وزن مویش نقره يا طلا تصدق کنند.

ج (وليمه و عقيقه كردن: در مورد تولد نوزاد توصيه شده تا سه روز وليمه دهند. در سنت اسلامي عقيقه كردن يعني ذبح حيواني حلال گوشت به نام خدا كه در روز هفتم ولادت صورت مي گیرد. بديهي است موارد فوق با توجه به استطاعت مالي والدين امكان پذير است.

د (موارد ديگر سنن اسلامي: غسل مولوديه كودك، سوراخ كردن گوش طفل دختر و ختنه كردن پسر است.

تغذيه دوران شيردهي:

مزايای تغذيه با شير مادر:

شير مادر كه نسبت به ساير شيرهاي تجاري ارزان و قابل دسترس است، از نظر تغذيه اي بر هر جايجزيني ارجحيت دارد و موجب تقويت پيوند عاطفي مادر و كودك مي شود. هميشه تازه بوده و از نظر وجود ميكروب بي خطر است. شير مادر نسبت به غذاهاي ديگر كمترين حساسيت را ايجاد مي كند و داراي انواع آنتي بادي و سلولهاي ايمني مي باشد.

نياز هاي تغذيه اي مادر در دوران شيردهي:

سطح ويتامين هاي محلول در شير مادر، نشان دهنده نوع رژيم غذايي مادر است. در طول دوران شيردهي نياز تغذيه اي (پروتئين و ويتامين ها) نسبت به يك خانم غير شيردهه بيشتر است. اگر مادري تغذيه نامناسب داشته باشد، توليد شير كم مي شود. شير دهی در بازگشت مادر به وزن قبل از بارداری كمك مي كند و هرگز مادران نبايستي در شش هفته اول بعد از زايمان به فكر کاهش وزن و لاغر شدن باشند. پس از گذشت چند هفته از زايمان، تمرينات ورزشی به شيردهي موفق كمك مي كند. در دوران شيردهي، کاهش وزن به ميزان نيم تا دو كيلوگرم در ماه مناسب است. مادراني كه رژيم

کاهش وزن می گیرند، نیاز به روی، آهن و فولات در دوره شیردهی در آن ها افزایش می یابد.

منابع غذایی روی: گوشت، ماهی، مرغ، لوبیای خشک، جگر، لبنیات، مغزها، سبزیجات، صدف، غلات کامل (با پوست / سبوس) می باشد.

منابع غذایی آهن: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات، اسفناج، لوبیا، سبزیجات سبز تیره (مثل جعفری)، انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته، برگه ها، توت خشک، کشمش و خرما. برای جذب بهتر آهن غذا از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید. مناسب ترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا قبل از خواب است.

منابع غذایی ویتامین C: مثل سبزی های تازه و سالاد، مرکبات، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای، توت فرنگی و همچنین چاشنی هایی مثل آب لیمو و آب نارنج تازه به جذب آهن غذا کمک می کنند.

منابع غذایی فولات (اسید فولیک): جگر، قارچ، سبزیجات برگدار سبز به ویژه اسفناج، مارچوبه و کلم بروکلی از منابع غنی آن هستند. گوشت لحم گاو، سیب زمینی، نان گندم با سبوس، حبوبات و پرتقال نیز منابع خوب اسید فولیک می باشند.

منابع غذایی D: غنی ترین منبع این ویتامین روغن کبد ماهی است و به مقدار کمتری در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر می باشد. همچنین در شاه ماهی تازه، ماهی آزاد، ماهی ساردین، شیر غنی شده گاو وجود دارد. سطح ویتامین D مادر تحت تاثیر میزان دریافت غذایی مادر و در معرض آفتاب قرار گرفتن می باشد.

منابع غذایی کلسیم: لبنیات، سبزیجات تیره رنگ برگدار نظیر کلم قرمز، کلم قمری، شلغم، ماهی آزاد کنسروی، سویا، شلغم، بادام زمینی و کنجد

منابع غنی ویتامین A: طالبی، انبه، زرد آلو، هلو، سبزی های برگ دار سبز تیره و هویج احتیاط کنید: دم کرده های گیاهی (مانند گل گاوزبان و ...) با احتیاط مصرف شوند. کافئین (در قهوه و شکلات) به دو لیوان در روز محدود شود. تاثیر قند های مصنوعی (در نوشابه های رژیمی) بر نوزادان مشخص نشده است و باید در حد اعتدال مصرف شود. مقادیر زیاد ادویه و چاشنیهای غذایی (فلفل، سیر، پیاز، زیره) ممکن است طعم شیر مادر را تغییر دهد.

جدول رژیم غذایی ۲۷۵۰ کیلوکالری جهت مادر شیرده

(با فرض قد ۱۶۰ سانتی متر و وزن ۷۰ کیلوگرم)

صبحانه: نان سبوس دار ۳ برش، پنیر ۳۰ گرم، کره ۲ قاشق مرباخوری، عسل یا مربا ۲ قاشق مربا خوری، شیر کم چرب ۱ لیوان

میان وعده صبح: میوه ۱ عدد، کیک ساده یا نان سوخاری ۲ برش

ناهار: لوبیا پلو با سالاد شیرازی: گوشت ۱۲۰ گرم، کته تا ۱۶ قاشق غذا خوری،

1/2 لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مربا خوری، ماست کم چرب ۱ لیوان، لوبیا سبز پخته

1/2 عدد پیاز ، آبلیمو به میزان دلخواه، روغن زیتون یک قاشق مرباخوری
خیار ۱ عدد، گوجه فرنگی ۱ عدد

میان وعده عصر: میوه ۲ عدد، نان ۲ برش، پنیر ۳۰ گرم، گردو ۲ عدد
شام: کوکو سبزی با ماست و سالاد: تخم مرغ ۱ عدد، سبزی خام ۲ لیوان، نان ۲
برش، روغن مایع ۲ قاشق غذا خوری، ماست کم چرب ۱ لیوان ، سالاد ۱ لیوان
پیش از خواب: شیر کم چرب ۱ لیوان، عسل ۱ قاشق مربا خوری
هر سهم (واحد) شیر: ۱ لیوان شیر یا نصف لیوان ماست
هر سهم پنیر: ۳۰ گرم
هر سهم سبزیجات: ۱ لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته
هر سهم میوه: ۱ عدد متوسط و یا یک برش متوسط (خربزه، هندوانه، طالبی و..)،
گیلاس ۱۲ عدد

هر سهم حبوبات پخته شده: نصف لیوان
هر سهم گوشت: ۳۰ گرم. یک ران مرغ = نصف لیوان تن ماهی ۲ واحد گوشت
محسوب می شود . ۱ عدد همبرگر کوچک = نصف سینه مرغ = یک تکه ماهی ۳ واحد
گوشت به حساب می آید.

هر سهم مغز آجیل: بادام خشک ۶ عدد، بادام زمینی ۱۰ عدد، گردو ۲ عدد، دانه کنجد
۱ قاشق غذا خوری، تخم کدو و آفتابگردان ۱ قاشق غذا خوری

ورزش های پس از زایمان:

ورزش ها را یک هفته پس از زایمان شروع نمایید (و نه دیرتر).! این ورزش ها باید
در صورت امکان هر چه سریعتر پس از زایمان به منظور بهبود گردش خون، سفت
شدن کف لگن و عضلات شکم و پیشگیری از مشکلات موقت و طولانی مدت زایمان
شروع گردد. این تمرینات ۲-۳ بار در روز و هر بار به تعداد ۵ بار انجام شود.
به تدریج تعداد آن به ۱۰ بار تکرار افزایش یابد.

۱-تنفس عمیق شکمی: این تمرین را از اولین روز بعد از زایمان می توان شروع نمود.
بدین صورت ؛ در حالیکه به پشت خوابیده اید نفس عمیقی کشیده به طوری که
دیواره شکم بالا بیاید سپس خیلی آهسته هوا را از ریه ها خارج نمایید. می توانید یک
دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید. هنگامیکه هوا به داخل
ریه ها کشیده می شود باید دست روی شکم بالا آمده و دست روی قفسه سینه ثابت
بماند. این تمرین را ۵ بار انجام دهید.

۲- **تکان دادن لگن:** در حالی که به پشت دراز کشیده اید بازو ها را در کنار خود قرار دهید. زانو های خود را خم نموده و کف پا را روی زمین قرار دهید. شکم و باسن خود را منقبض (سفت) کنید و سعی کنید پشت خود را با زمین کاملاً تماس دهید. از يك تا ده بشمارید سپس پشت خود را به حالت اول برگردانید. این امر موجب حرکت ناحیه لگن می شود.

در روز دوم شروع ورزش، این تمرینات اضافه شود:
به **پشت دراز کشیده**، سپس پاهای خود را به صورت مستقیم قرار دهید. سر خود را بلند نموده و سعی کنید که چانه با قفسه سینه تماس پیدا کند و به آرامی سر را پایین بیاورید.

۴- **بالا بردن بازو ها:** به پشت دراز کشیده در حالی که پاها اندکی از هم فاصله دارند، بازو ها را به کندی بالا آورید و با زاویه قائمه ضمن سفت نگه داشتن مفاصل آرنج، دست ها را به هم نزدیک کرده و سپس به تدریج بازو ها را به حالت اول برگردانید

در روز چهارم این تمرینات را به تمرینات قبلی اضافه نمایید:
۵- **چرخش زانو:** به پشت دراز کشیده زانو ها را خم کنید ، کف پا بر روی زمین بایستی تماس داشته باشد. بازو ها را در طرفین قرار داده، زانو ها را به آرامی به يك طرف بچرخانید، شانه ها بایستی با زمین در تماس باشند و حرکت نکنند. سپس این عمل را برای جهت مخالف نیز تکرار کنید.

در روز پنجم این تمرینات اضافه شوند.
۶- **بالا بردن باسن:** به پشت دراز کشیده بازو ها را در طرفین قرار دهید و زانو ها را خم کنید، کف پا بر روی زمین باشد ، به آهستگی باسن خود را از زمین بلند کرده و قوس کمر را افزایش دهید ، به آرامی به حالت اول برگردید.

در روز ششم، این ورزش ها را اضافه کنید:
۷- به پشت دراز کشیده زانو را خم کرده، کف پا با زمین در تماس باشد، به آرامی سر را بلند نموده و به سمت زانو بیاورید. بازو ها باید به حالت کشیده در دو طرف پاها قرار داشته باشند ، به آرامی به وضعیت اول برگردد.

۸- به پشت دراز کشیده، بازو ها را در دو طرف باز کنید. یکی از زانو ها را خم کرده بطوری که کف پا با باسن تماس پیدا کند، پا را صاف کرده و به آرامی پایین آورید. این عمل را با پای دیگر تکرار نمایید.

بعد از ۲-۳ هفته می توانید اغلب ورزشهای شدید بدنی از قبیل نشستن و بالا بردن يك پا و یا سایر ورزشها را بر حسب تحمل خود اضافه نمایید.

ورزش گگل (Kegel) منقبض، سفت کردن و شل کردن عضلات پرینه مانند این که بخواهید جلو ادرار کردن خود را بگیرید. نیز در طول دوران نفاس بسیار مفید است. این تمرین جهت ثبات قدرت انقباض عضلات واژن و سپس پرینه موثر است و بایستی به طور مرتب انجام شود.