



## راهنمای آموزشی بیماران مراقبت های پس از زایمان

۱۱۸

زیرنظر:

دکتر آمنه شیرین ظفرقندی

متخصص زنان و زایمان

تهیه کننده:

دفتر پرستاری

دپارتمان آموزش بیماران

## دوران نفاس / دوران بعد از زایمان:

۸ - ۶ هفته اول پس از تولد نوزاد و خروج جفت را دوره نفاس می نامند. در طول این دوران اندامهای تناسلی و فیزیولوژی مادر به وضعیت قبل از بارداری بر می گردد.

### رحم:

رحم پس از خروج جفت به نصف اندازه ی قبل از زایمان (در حدود ناف) می رسد و پس از ۲ هفته وارد لگن می شود و از روی شکم قابل لمس نیست. پس از ۴ هفته به حدود وزن اولیه خود برمی گردد. در این مدت ممکن است انقباضات رحمی باعث درد شود که البته شدید نیست، با استامینوفن یا ایبوپروفن رفع می شود و معمولاً در روز سوم پس از زایمان از شدت آنها کاسته می شود. دردهای بعد از زایمان به خصوص با مکیدن پستان توسط نوزاد تشدید می شود.

ترشحات عضو تناسلی در ۴ - ۳ روز اول کاملاً خون آلود است و پس از آن تا ۱۲ - ۱۰ روز با حجمی کمتر و به رنگ قهوه ای کمرنگ باقی می ماند. ترشحات زرد - سفید بعدی تا چند هفته باقی می ماند و گاهی خون آلود می شود که جای نگرانی نیست. اگر این ترشحات ناگهان قطع یا چرکی شدند یا افزایش حجم پیدا کردند، به عفونت شک کرده و به پزشک معالج خود مراجعه کنید. در این ایام بهتر است از تامپون های جذبی استفاده نکرده و از نوارهای بهداشتی استفاده کنید.



### تخمک گذاری و برگشت قاعدگی:

در زنانی که به نوزاد خود شیر نمی دهند، قاعدگی معمولاً ۶ تا ۸ هفته پس از زایمان آغاز می گردد، اما در صورتی که به نوزاد خود شیر دهند تخمک گذاری ممکن است تا چندین ماه آغاز نشود. البته ۵۰ درصد خانم ها در دوران شیر دهی تخمک گذاری دارند و لذا بایستی طبق نظر پزشک خود از یک روش جلوگیری از حاملگی مطمئن (مثلاً کاندوم) استفاده کنند. قرص های ضد حاملگی ترکیبی باید تا ۴ هفته بعد از زایمان مصرف نشوند ولی IUD را می توان بلافاصله بعد از زایمان جاگذاری نمود.

### کاهش وزن:

معمولاً بعد از ۱۲-۶ هفته، وزن مادر به قبل از حاملگی می رسد (البته در صورت شیردهی این زمان متغیر خواهد بود).

### تغییرات سیستم ادراری:

چند هفته پس از زایمان، مجاری ادراری به حالت قبل برمی گردند. چند ساعت پس از زایمان، مایع اضافی بدن به خصوص در مادرانی که ورم داشته اند از طریق ادرار دفع می شود.

### تغییرات گوارشی:

در صورت بروز یبوست، می توان باهماهنگی با پزشک، یک ملین سبک مثل شیر منیزی به میزان ۱۵ تا ۲۰ میلی لیتر مصرف کرد. چنانچه یبوست برطرف نشد، یک شیاف و یا تنقیه با آب ساده ممکن است موثر واقع شود.





### تغییرات سیستم قلبی عروقی:

در عرض ۲ هفته وضعیت قلبی و عروقی به حالت اول برمی گردد. ترشح شیر: ساعات اولیه پس از تولد، مراحل بحرانی در موفقیت تغذیه با شیر مادر است. چنانچه تغذیه با شیر مادر بطور موفقیت آمیزی انجام شود احتمال تداوم آن بیشتر است. ترشح آغوز معمولاً تا ۵-۲ روز پس از زایمان ادامه دارد. آغوز سرشار از موادی است که به ایمنی شیرخوار کمک می کند و املاح و پروتئین آن از شیر مادر بیش تر است. حجم شیر در روز اول ۱۰۰ سی سی، در روز چهارم ۵۰۰ سی سی و در ۶ ماه پس از زایمان به ۸۰۰ سی سی در روز می رسد ضمناً شیردهی منجر به تسریع جمع شدن رحم، کاهش خونریزی بعد از زایمان، افزایش فاصله بین حاملگی ها، کاهش سرطان پستان و تخمدان و ایجاد احساس سلامتی در مادر می شود.

### آموزش مراقبت های لازم پس از زایمان طبیعی (دوران نفاس)

بهبتر است هر چه سریعتر طبق نظر پزشک از تخت خارج شوید و راه بروید. این امر موجب کاهش عوارضی نظیر لخته سازی در خون و مشکلات ریوی شده و احساس بهتری به مادر می دهد.





- 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.
- هر گونه افزایش درجه حرارت (بیش تر از  $37/3$  درجه سانتی گراد) در دوران نفاس به معنی وجود یک کانون عفونی ست که می بایست به پزشک خود مراجعه کنید.

### مراقبت از پرینه (میاندوره):

- در دوره نفاس به بهداشت ناحیه پرینه خود توجه خاصی داشته باشید. زیرا ممکن است اپی زیوتومی (بخیه در ناحیه پرینه / تناسلی) و یا احياناً پارگی داشته باشید. لذا ناحیه پرینه را ۲-۳ بار در روز و پس از هر بار اجابت مزاج با آب ولرم و صابون شسته و تمیز کنید و خوب خشک نمایید.
- در زایمان طبیعی هیچ ممنوعیتی برای دوش گرفتن ندارید و از روز بعد از زایمان می توانید در حمام دوش بگیرید ولی در وان ننشینید.
  - در صورت داشتن اپی زیوتومی طبق نظر پزشک، قرار دادن چراغ (Heat Lamp) به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه دو تا سه بار در روز به فاصله ۷۵-۵۰ سانتی متر، جهت التیام زخم مفید می باشد.
  - تعویض مرتب نوار بهداشتی و رعایت بهداشت فردی ضروری است.

### معاینه پس از زایمان:

در زایمان طبیعی اولین ویزیت ۳ هفته پس از زایمان است. در زایمان های سزارین و زایمان هایی که با مشکل همراه بوده اند این ویزیت زودتر انجام می شود. در این معاینه سلامت جسمی، 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، هر گونه تغییر در ادرار کردن، مقاربت دردناک

و تغییرات خلقی و افسردگی مورد بررسی قرار می‌گیرد. ممکن است پاپ اسمیر نیز گرفته شود.

### مقاربت پس از زایمان:

شروع مجدد فعالیت جنسی بر اساس وسعت صدمات وارده بر واژن و پرینه در طی زایمان و نیز مدت خونریزی پس از زایمان متفاوت است. مقاربت نبایستی قبل از دو هفته بعد از زایمان صورت گیرد. توصیه می‌شود جهت پیشگیری از عفونت‌های احتمالی، روابط جنسی حداقل تا ۶ هفته پس از زایمان به تعویق بیفتد. خانم‌هایی که به نوزاد خود شیر می‌دهند، به علت تغییرات هورمونی ممکن است خشکی واژن داشته باشند. لذا توصیه می‌شود قبل از مقاربت از پمادهای واژینال مرطوب کننده جهت رفع خشکی استفاده نمایند.

### اختلالات خلقی پس از زایمان:

معمولاً ۳ عارضه‌ی روحی-روانی بعد از زایمان ممکن است رخ دهد. شایع‌ترین و خفیف‌ترین آن‌ها، اندوه پس از زایمان است که بیشتر ناشی از تغییرات هورمونی است. ۵۰ تا ۸۰ درصد تمام خانم‌هایی که به تازگی مادر شده‌اند، این عارضه را گزارش می‌کنند. علائم 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...) است. این علائم خفیف نیازی به درمان دارویی ندارد و حمایت خانواده در بهبود آن کافی است. گاه این اختلالات شدیدتر و طولانی‌تر می‌شوند



و یک افسردگی مشخص به شمار می آیند که بایستی تحت درمان دارویی و روان درمانی قرار گیرند. حالت شدیدتر آن در واقع نوعی جنون است که علائم شدیدی در حد آسیب احتمالی به نوزاد دیده می شود که خوشبختانه نادر و البته قابل درمان است. این گروه بایستی در بیمارستان تخصصی روانپزشکی بستری و درمان شوند.

### 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 ۱۰ روز از هنگام زایمان می بیند، نفاس است.
- خون نفاس حداقل ندارد ولی بیشتر از ۱۰ روز طول نمی کشد.
- 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، در این حالت هم حرام می باشد.
- روز دهم زن زائو غسل کرده و عبادت های خود را به جا می آورد، 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 حیض او کمتر از ۱۰ روز بوده (مثلاً ۷ روز بوده)، دوره نفاس خود را باید همان ۷ روز قرار دهد و باید پس از ۷ روز غسل کند و احکام شرعیه خود را انجام دهد.
- در مکارم اخلاق آمده است که زن پس از زایمان اولین چیززی که می خورد 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 خوراندند شد.







## اسلام و حقوق اولیه کودک:

کودکان که پاره های پیکر والدین هستند و شدیداً وابسته به والدین می باشند، دارای حقوقی هستند که به اختصار برخی از آنها ذکر می گردد:



### 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 نیک و

خوب برای کودک اهمیت بسیاری دارد و بر روی ایجاد غرور، اعتماد به نفس و یا احساس حقارت فرد موثر است.



### ۳- انجام مراسم مذهبی:

#### الف) خواندن اذان و اقامه در گوش کودک:

پس از تولد می بایست در گوش راست نوزاد اذان و در گوش چپ اقامه خوانده شود و مستحب است این کار قبل از بریدن بندناف صورت گیرد.



#### ب) تراشیدن سر و تصدق دادن: از سنن

اسلامی است که معمولاً در روز هفتم تولد کودک صورت گیرد و به وزن مویش نقره یا طلا تصدق کنند.

#### ج) ولیمه و عقیقه کردن: در مورد تولد

نوزاد توصیه شده تا ۳ روز ولیمه دهند. در سنت اسلامی عقیقه کردن یعنی ذبح





حیوانی حلال گوشت به نام خدا که در روز هفتم ولادت و با آدابی خاص صورت می گیرد.

بدیهی است موارد فوق با توجه به استطاعت مالی والدین صورت می گیرد.  
 (د) موارد دیگر سنن اسلامی: غسل مولودیه کودک، سوراخ کردن گوش طفل و ختنه کردن است.

### تغذیه دوران شیردهی:

#### مزایای تغذیه با شیر مادر:

- ۱- شیر مادر از نظر تغذیه ای بر هر جایگزینی ارجحیت دارد.
  - ۲- شیر مادر همیشه تازه بوده و از نظر وجود میکروب بی خطر است.
  - ۳- شیر مادر نسبت به غذاهای دیگر کمترین حساسیت را ایجاد می کند.
  - ۴- شیر مادر دارای انواع آنتی بادی و سلولهای ایمنی است.
  - ۵- شیر مادر نسبت به شیرهای خشک تجاری ارزان تر و قابل دسترس تر است.
  - ۶- تغذیه با شیر مادر ارتباط عاطفی مادر و کودک را افزایش می دهد.
- تمرینات ورزشی نیز با گذشت چند هفته از زایمان به شیردهی موفق کمک می کند.

#### نیازهای تغذیه ای شیردهی:

- سطح ویتامین های محلول در شیر مادر و سایر مواد نشان دهنده نوع رژیم غذایی مادر است.
- شیردهی در بازگشت مادر به وزن قبل از بارداری کمک می کند. هرگز مادران نبایستی در ۶ هفته اول بعد از زایمان به فکر کاهش وزن و لاغر شدن باشند. در دوران شیردهی، کاهش وزن به میزان نیم تا دو کیلوگرم در ماه مناسب است.
- در طول دوران شیردهی نیاز تغذیه ای (پروتئین و ویتامین ها) نسبت به یک خانم غیر شیرده بیشتر است. عمده ترین اثر شیردهی در مادری که تغذیه نامناسب دارد، تولید کم شیر است، بخصوص مادرانی که رژیم کاهش وزن می گیرند، نیاز به روی، آهن و فولات در دوره شیردهی در آنها افزایش می یابد.

### منابع غذایی روی:

گوشت، ماهی، مرغ، لوبیای خشک، جگر، لبنیات، مغزها، سبزیجات، صدف، غلات کامل (با پوست/سیوس).

### منابع غذایی آهن:

رژیم غذایی متعادل و سرشار از آهن از قبیل 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 نیز از منابع خوب آهن هستند.



### مصرف منابع غذایی ویتامین ث (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، لذا مصرف آن ها را افزایش دهید.



- 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 فولات (اسید فولیک):

جگر، قارچ، سبزیجات برگ دار سبز به ویژه اسفناج، مارچوبه، کلم بروکلی از منابع غنی فولات هستند. گوشت لخم گاو، سیب زمینی، نان گندم با سبوس، حبوبات، پرتقال نیز منابع خوب اسید فولیک می باشند.



### منابع غذایی ویتامین دی (D):

غنی ترین منبع آن روغن کبد ماهی و به مقدار کمتری در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر وجود دارد. همچنین ویتامین D 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 اوست.

### منابع غذایی کلسیم:

لبنیات، سبزیجات تیره رنگ برگدار نظیر کلم قرمز، کلم قمری، شلغم، ماهی آزاد کنسروی، سویا، شلغم، بادام زمینی و کنجد.



### منابع ویتامین A:

طالبی، انبه، زرد آلو، هلو، سبزی های برگ دار سبز تیره و هویج. ● انواع فراورده های شیری، میوه ها، سبزی ها و غلات جزء ضروری رژیم غذایی می باشد.

### مواد غذایی غیر مجاز در دوران شیردهی:

دم کرده های گیاهی (مانند گل گاوزبان و...) باید با احتیاط مصرف شوند. کافئین (در قهوه و شکلات) به دو لیوان در روز محدود شود. قند های مصنوعی (در نوشابه های رژیمی) چندان مورد تایید نیستند چون هنوز تاثیر آن بر نوزادان مشخص نشده است. مقادیر زیاد ادویه و چاشنی های غذایی (لفل، سیر، پیاز، زیره) ممکن است طعم شیر مادر را تغییر دهد.

### جدول رژیم غذایی [۲۷۵۰ کیلوکالری جهت مادر شیرده با 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:** 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، لوبیا سبز پخته ۱/۲ لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مربا خوری، ماست کم چرب ۱ لیوان، خیار ۱ عدد، گوجه فرنگی ۱ عدد، پیاز ۱/۲ عدد، آبلیمو به میزان دلخواه، روغن زیتون ۱ قاشق مربا خوری

**میان وعده:** 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 سه‌هم شیر:** ۱ لیوان، ماست نصف لیوان  
**هر سه‌هم سبزیجات:** پخته شده ۱ نصف لیوان، خام ۱ لیوان  
**هر سه‌هم میوه:** ۱ عدد متوسط و یا یک برش متوسط (خربز، هندوانه، طالبی و...)، گیلان ۱۲ عدد.

**هر سه‌هم حبوبات پخته شده:** نصف لیوان  
**هر سه‌هم (واحد) گوشت:** ۳۰ گرم؛ ۶۰ گرم گوشت (۲ واحد): یک ران مرغ = نصف لیوان تن ماهی. ۹۰ گرم گوشت (۳ واحد): ۱ عدد همبرگر کوچک = نصف سینه مرغ = یک تکه ماهی  
**مغزها هر واحد:** 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:

**توجه:** ورزش ها را یک هفته پس از زایمان شروع کنید.

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، پیشگیری از مشکلات موقت و طولانی مدت زایمان شروع گردد. این تمرینات باید ۲-۳ بار در روز و هر بار به تعداد ۵ بار انجام شود و 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 خوابیده‌اید نفس عمیقی کشیده بطوریکه 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 حالیکه به پشت دراز کشیده اید، بازوها 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 یک 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 بایستی اضافه گردد.
- ۳- به پشت دراز کشیده و 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 بازوها:** به پشت دراز کشیده در حالیکه پاها اندکی از هم فاصله دارند، بازوها را به کندی بالا آورید و با زاویه قائم ضمن سفت نگه داشتن مفاصل آرنج دست ها را بهم نزدیک کرده و سپس بتدریج بازوها را به حالت اول برگردانید. در روز چهارم به تمرینات قبلی این تمرینات را اضافه نمایید.
- ۵- **چرخش زانو:** به پشت دراز کشیده زانوها را خم کنید، کف پا بر روی زمین بایستی تماس داشته باشد. بازوها را در طرفین قرار داده، زانو ها را به آرامی به یک 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 بایستی به تمرینات قبلی اضافه شود.
- ۶- **بالا بردن باسن:** به پشت دراز کشیده بازوها را در طرفین قرار دهید و زانوها 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 را به ورزش های قبلی اضافه نمایید.
- 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. بازوها باید به حالت کشیده در دو طرف پاها قرار داشته باشند، به آرامی به وضعیت اول برگردد.
- ۸- به پشت دراز کشیده بازوها را در دو طرف باز کنید، یکی از زانوها 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 ۳-۲ هفته بیشتر ورزشهای شدید بدنی از قبیل نشستن و بالا بردن یک پا و یا سایر ورزشها را بر حسب تحمل خود اضافه نمایید. همچنین ورزش کِژل (منقبض/سفت کردن و شل کردن عضلات پرینه مانند اینکه بخواهید جلوی ادرار کردن خود را بگیرید.) در طول دوران نفاس جهت ثبات تونوسیتة عضلانی (قدرت انقباض عضلات) واژن و پرینه، بایستی ورزش های کِژل به طور مرتب انجام شود.



**مرکز**

**راهنمای آموزشی بیماران / مراقبت های پس از زایمان**

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

ناشر: انتشارات میرمه (۱-۲) ۲۲۷۲۲۹۰ شماره گان: ۲۰۰۰ جلد  
 تهیه کننده: گرافیک: مهدیه ناظم زاده  
 دفتر پرستاری/دبیرتعمان آموزش بیماران / لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوریند  
 زیر نظر: صحافی: عتف  
 دکتر آمنه شیرین ظفرقندی قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال  
 نوبت و سال انتشار: اول/ ۱۳۹۱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۰-۶۴-۶

عنوان و نام پدیدآور : مراقبت های پس از زایمان تهیه کننده دفتر پرستاری دبیرتعمان آموزش بیماران / بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیا (ع)  
 زیر نظر آمنه شیرین ظفرقندی.

مشخصات نشر : تهران : میرمه ، ۱۳۹۱.  
 مشخصات ظاهری : ۱۶ص: مصور(رنگی).  
 فروست : راهنمای آموزشی بیماران: ۱۱۸.  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۰-۶۴-۶ ریال ۱۲۰۰۰  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع : مراقبت های پس از زایمان  
 شناسه افزوده : ظفرقندی، آمنه شیرین، ۱۳۳۴ - ناظر  
 شناسه افزوده : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیا (ع)  
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ / م۴ - RGA  
 رده بندی دیویی : ۶۱۸۶  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۰۸۷۰۲





საქართველო