

دوران نقاهت پس از زایمان (دوره ی نفاس)

۶ هفته پس از زایمان را گویند، دوره‌های است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمیگردد. ممکن است این برگشت پذیری تا ماهها به طول انجامد.

تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبتهای موردنیاز به شرح زیر است:

رحم

دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن میکند بطوریکه در عرض ۲ هفته به داخل حفره ی لگن بر میگردد. اندازه ی رحم ۴ هفته بعد از زایمان تقریباً برابر اندازه ی زمان قبل از بارداری است.

پس درد زایمان

گاهی درد و انقباضهایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد میگویند. این دردها در زمانی که به نوزاد شیر میدهید بیشتر میشود.

با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک، میتوانی درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته میشود.

ترشحات رحم

در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتری شود.

در صورت ادامه ی خونریزی پس از هفته ی اول، نیاز به بررسی دارد.

معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول میکشد.

رعایت بهداشت فردی

ناحیه ی تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگهدارید.

تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.

لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده، درآفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.

در صورتی که بخیه خورده اید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید.

در صورت آلودگی میتوانی برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه پس از اجابت مزاج استفاده نمایی.

محل بخیه ها را خشک و تمیز نگهدارید.

گرم و خشک کردن زخم با یک ششوار به فاصله ۳۳ سانتیمتر ۲ الی ۳ بار در روز مفید

برگشت قاعدگی

اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید. قاعدگی شروع نمی شود

معمولاً بعد از ۶ هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص میشود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.

عملکرد مثانه

گاهی ممکن است به علت بخیه در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که بتدریج بهبود می یابد.

تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد، نیاز به بررسی دارد.

عملکرد روده ها

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است.

اصلاح رژیم غذایی با مصرف مایعات و مواد فیبردار (تحرك زود هنگام و تمرینهای کششی از بیوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری میکند).

توصیه می شود در صورت نداشتن احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.



یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

مراقبت ۶ هفته بعد از

زایمان طبیعی

کد محتوا: ۴۵۰



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

دیواره شکم

عضلات دیواره ی شکم تا ۲ هفته، نرم و شل باقی میماند. تقریباً ۶ هفته طول میکشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه باز گردد. با انجام تمرینهای کششی میتوانید به جمع شدن سریعتر و بهتر عضلات شکم کمک کنید. استفاده از شکم بند به تنهایی موثر نیست. (آموزش نرمشهای مناسب را از ماما بخش و درمانگاه زنان سوال کنید)

پستان

مراقبت از پستانها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد شما مادر عزیز که به نوزاد خود شیر میدهید لازم است پستانهای خود را تمیز نگهدارید. از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستانها خودداری کنید. در صورتیکه دوش گرفتن مقدور نیست، ر وزانه سینه خود را یکبار با آب ولرم بشویید.

مشکلاتی که به طور معمول ممکن است

در شیردهی اتفاق افتد شامل:

احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستانها متورم میشوند. در این حالت پستانها حساس، متورم، گرم و سفت میشود. برخی مادران ممکن است درجاتی از تب و درد نیز داشته باشند.

تخلیه ی مکرر هر دو ساعت یکبار و ماساژ ملایم پستانها، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن کیسه ی آب گرم قبل از شیردهی و کیسه ی یخ پیچیده به حوله پس از شیردهی و یا قراردادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستانها میتواند در کاهش درد و التهاب موثر باشد. برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب ها از هر دو پستان به نوزاد شیردهید.

ترک نوک پستان

احساس ناراحتی خفیف نوک پستان در اوایل شیردهی طبیعی است. ولی ترک خوردن، زخم شدن و سوزش شدید نوک پستان اغلب به دلیل شیردهی نادرست و در آغوش گرفتن و گرفتن نوک پستان است. تصحیح نحوه ی شیردهی، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی، مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن آن در هوای آزاد تا خشک شود، میتواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر باشد.

تهیه کننده: لیلا یوسفیان "کاردان مامایی"

منبع: بارداری زایمان و پلیمز ۲۰۱۸ و اورژانس های حیاتی مامایی

مشاور علمی: خانم دکتر نقشینه "متخصص زنان"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروزرسانی فریبا شفیعی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹