

به نام خدا:

دوران نقاهت پس از زایمان



زایشگاه بیمارستان شهدا زیراب

دوران نقاهت پس از زایمان:

معمولا ۶ هفته پس از زایمان دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن به تدریج به حالت قبل بارداری برمی گردد.

رحم:

گاهی درد و انقباضهایی در رحم وجود دارد که به آن پس درد می گویند. این درد در زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر میشود. با گرم نکه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق، و مصرف مسکن میتوان درد ناشی از این انقباض را کاهش داد.

ترشحات رحم:

در چند روز اول بعد زایمان ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون الود کمتر می شود و پس از ۱۰ روز کم رنگتر می شود. تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد.

برگشت قاعدگی:

معمولا شروع مجدد تخمک گذاری و به دنبال آن احتمال بارداری با شروع قاعدگی مشخص می شود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد. اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید معمولا ۶ هفته و اگر به نوزاد خود شیر ندهید ۳ هفته بعد زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

ایودی، کاندوم، امپولهای تزریقی در دوران شیردهی قابل استفاده است. استفاده از قرص های ضد بارداری در صورتی که نوزاد تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه میکند، توصیه نمی شود. در این مدت می توان از قرص های پیشگیری از بارداری مخصوص شیردهی استفاده کرد.

مقاربت:

به علت خطر عفونت و خونریزی، تا ۳ هفته و اگر بخیه شدید بود تا ترمیم کامل برش که معمولا ۴ تا ۶ هفته طول می کشد از مقاربت اجتناب کنید..

احتقان پستان:

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش شیر، پستانها سفت، حساس، متورم و گرم می شوند. بعضی مادران ممکن است تب و سردر داشته باشند. تخلیه مکرر هر دو ساعت یکبار، ماساژ ملایم پستان، استفاده از مسکن و گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی می تواند در کاهش درد و اضطراب تاثیر داشته باشد. برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است شیردهی به تقاضای نوزاد و همچنین در شبها از هر دو پستان صورت بگیرد.

تعداد مراقبت ها:

اولین مراقبت پس از زایمان قبل از ترخیص میباشد. در صورتی که در زمان ترخیص آموزش های کافی دیده باشید، دومین مراقبت بین روزهای ۱۰- ۱۵ پس از زایمان و مراقبت بعدی بین روزهای ۴۲- ۶۰ انجام خواهد شد.

چند توصیه:

- مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا سه ماه پس از زایمان ادامه دهید.
- مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین به میزان بیشتری مصرف کنید.
- مصرف مواد غذایی پر چرب و شیرین را کاهش دهید.
- روزانه مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان بنوشید.
- تحرک داشته باشید.
- ورزش کنید.

علائم خطر پس از زایمان:

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
درد و سوزش و ترشح از محل بخیه
درد شکم و پهلوها
افسردگی شدید بعد از زایمان
سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
درد و تورم و سفتی پستانها
تب و لرز
درد و ورم یک طرفه ساق و ران



تهیه کننده: فاطمه غضنفری