

دوران نقاهت پس از زایمان



گردآورنده: گل سمن نادری

آذر ۹۷/بازنگری زمستان ۱۴۰۲

کد پمفلت: PAL-MATE-58-0001

دوران نقاهت

معمولا ۶ هفته پس از زایمان دوره نقاهت پس از زایمان نام دارد

علائم خطر پس از زایمان:

با مشاهده هریک از علائم زیر فوراً به پزشک یا ماما تماس گرفته و یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود:

۱- خونریزی بیش از حد در هفته اول

۲- تب و لرز

۳- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

۴- درد و تورم یک طرفه ساق و ران

۵- افسردگی شدید

۶- درد شکم یا پهلوها

۷- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

۸- درد و تورم و سفتی پستانها

۹- درد و سوزش و ترشح از محل بخیهها

تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبت از آن

ترشحات رحم:

در چند روز اول بعد از زایمان ترشحات رحم

زیاد و خونی است. بعد ۳-۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و ۱۰ روز بعد کمرنگ تر میشود. تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد. معمولاً خروج ترشحات ۴-۶ هفته طول می کشد لازم است ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شده و همیشه خشک شود. تا زمان کاهش ترشحات نوار بهداشتی مرتب عوض شود. استحمام روزانه و ایستاده مفید است.

عملکرد مثانه

لازم است به طور مرتب مثانه تخلیه شود. گاهی ممکن است به علت اپی زیاتومی احساس درد هنگام تخلیه ادرار بوجود آید که به تدریج بهبود می یابد تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یابرد نیاز به بررسی دارد

برگشت قاعدگی:

گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان قاعده نشود اما بایستی بداند که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد. اگر مادر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهد معمولاً ۶ هفته و اگر شیر ندهد ۳ هفته پس از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

مقاربت:

تا ترمیم کامل محل برش اپی زیاتومی که ۴-۶ هفته طول میکشد از مقاربت اجتناب شود. خستگی ناشی از نگهداری از نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این موقتی است

فعالیت و استراحت:

به دلیل طولانی بودن زمان زایمان تاثیر داروهای بی هوشی و شیردهی و بی خوابی خستگی پس از زایمان شایع است مادر باید در روزهای اول استراحت و خواب بیشتری داشته باشد مادر میتواند فعالیت های معمول روزانه خود را شروع کند

پستان

از مصرف صابون و مواد ضد عفونی کننده و یاشستشوی مکرر پستان ها خوداری شود مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیردهی اتفاق بیفتد شامل:

۱- احتقان پستان: در روز ۳-۵ پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر پستان ها دچار احتقان میشود که حساس، متورم، گرم، و سفت میشود حتی تب و سردرد همراه می باشد که تخلیه مکرر و ماساژ ملایم پستان ها، استفاده از داروهای ضد درد و گذاشتن کیسه آب گرم بر روی پستان ها میتواند موثر باشد و برای پیشگیری از احتقان پستان بهتر است بنا

به تقاضای نوزاد و حتی شبها از هردو پستان به نوزاد خود شیر دهید

۲- ترک نوک سینه:

ترک خوردن زخم شدن و سوزش شدید نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست گرفتن نوک

پستان است و اصلاح نحوه شیردهی گذاشتن

کیسه یخ قبل از مکیدن نوزاد مالیدن شیر به نوک پستان و خشک کردن آن در هوای آزاد

میتواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر باشد

رحم:

گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان

قاعدگی وجود دارد که اصطلاحا به آن پس درد

می گویند این دردها در زمان شیردهی بیشتر

میشود که با گرم نگه داشتن، شل کردن

عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن میتوان

درد را کاهش داد

چند توصیه:

مادر باید قرص آهن و مولتی ویتامین را تا

۳ ماه.

پس از زایمان ادامه دهد مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین به میزان بیشتر مصرف کند

مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد

به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز مایعات بنوشد

از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه چای...) خوداری نماید



hiDoctor.ir

معاینه پس از زایمان:

حداقل معاینات معمول پس از زایمان ۳ بار در

نظر گرفته شده که بار اول ۳ روز اول و بار دوم

در روزهای ۱۵-۲۱ و بار سوم روزهای

۴۲ تا ۶۰ پس از زایمان است. انجام مراقبت ها

در مراکز بهداشتی و درمانی یا توسط پزشک

صورت میگیرد