

## مراقبت بعد از زایمان طبیعی

### آموزش به بیمار



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل

تماس بگیرید:

داخلی ۲۵۴-۴۶۳۲۲۱۳۵-۰۴۴ (روزهای شنبه، دوشنبه و

چهارشنبه)

Shahindezh.edh@ umsu.ac.ir

تخلیه‌ی مکرر هر دو ساعت یک بار و ماساژ ملایم پستان‌ها، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن کیسه‌ی آب گرم قبل از شیردهی و کیسه‌ی یخ پیچیده به حوله پس از شیردهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان‌ها می‌تواند برای کاهش درد و التهاب مؤثر باشد.

برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب‌ها از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید.

### 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 نحوه‌ی شیردهی، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه‌ی 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 مؤثر باشد.

منبع: بهداشت سوسن پارسا- انتشارات گلبن

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت، بهار ۱۴۰۵ (حسین زاده)

مشاور علمی: دکتر زیلا کفه\_ متخصص زنان زایمان

### دیواره شکم

عضلات دیواره‌ی 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 شکم‌بند به تنهایی مؤثر نیست. (آموزش نرمش‌های مناسب را از ماما بخش و درمانگاه زنان سؤال کنید)

### پستان

مراقبت از پستان‌ها نقش ارزنده‌ای در تداوم شیردهی دارد. شما مادر عزیز که به نوزاد خود شیر می‌دهید، لازم است پستان‌های خود را تمیز نگه دارید. از مصرف صابون، مواد ضدعفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان‌ها خودداری کنید. در صورتی که دوش گرفتن مقدور نیست، روزانه سینه خود را یک بار 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 محتقن می‌شود. در این حالت پستان‌ها حساس، متورم، گرم و سفت می‌شود. برخی مادران ممکن است درجاتی از تب و درد نیز داشته باشند.

## مراقبت بعد از زایمان طبیعی

دوران نقاهت پس از زایمان (دوره‌ی نفاس)

شش هفته پس از زایمان را گویند، دوره‌ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن به تدریج به حالت قبل از بارداری بر می‌گردد. ممکن است این برگشت‌پذیری تا ماه‌ها به طول انجامد.

تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبت‌های مورد نیاز به شرح زیر است:

### رحم:

دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می‌کند به طوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره‌ی لگن بر می‌گردد. اندازه‌ی رحم ۴ هفته بعد از زایمان تقریباً برابر اندازه‌ی زمان قبل از بارداری است.

### پس‌درد زایمان:

گاهی دردها و انقباض‌هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس‌درد 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، می‌توانید 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 کمتر می‌شود.
- در صورت ادامه‌ی خونریزی پس از هفته‌ی اول، نیاز به بررسی دارد.
- معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد.

### رعایت بهداشت فردی

- ناحیه‌ی تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگه دارید.
- تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.
- لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده، در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.
- در صورتی که بخیه خورده‌اید، پس از هر بار اجابت مزاجت زخم خود را با آب ولرم بشویید.
- در صورت آلودگی می‌توانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه پس از اجابت مزاج استفاده نمایید.

## برگشت قاعدگی

- اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، قاعدگی شروع نمی‌شود.
- معمولاً بعد از ۶ هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.
- معمولاً شروع مجدد تخمک‌گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می‌شود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک‌گذاری و بارداری وجود دارد.

### عملکرد مثانه

- گاهی ممکن است به علت بخیه در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که به تدریج بهبود می‌یابد.
- تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد، نیاز به بررسی دارد.

### عملکرد روده‌ها

- عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده‌ها حین زایمان، طبیعی است.
- اصلاح رژیم غذایی با مصرف مایعات و مواد فیبردار (تحرك زود هنگام و تمرین‌های کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می‌کند).
- توصیه می‌شود در صورت نداشتن احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.