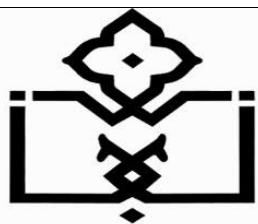


دوران نقاهت پس از زایمان 6 هفته پس از ایمن را گویند، دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن به تدریج به حالت قبل بر می گردد. ممکن است این برگشت پذیری تا ماه ها به طول بینجامد. تغییرات اعضای مختلف بدن . مراقبت های مورد نیاز به شرح زیر است دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند به طوریکه در عرض دو هفته به داخل حفره لگن بر می گردد. اندازه رحم تا 4 هفته پس از زایمان تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. پس درد زایمان گاهی درد و انقباض های در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. این دردها در زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر است. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن های تجویز شده توسط پزشک، می تواند درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود.	ترشحات رحم در چند روز اول بعد از زایمان ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از 3 یا 4 روز ترشحات خون آلود کمتر می شود. در صورت ادامه خونریزی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد. معمولاً خروج ترشحات 4 تا 6 هفته طول می کشد. رعایت بهداشت فردی ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگه دارید. تا زمان کاهش ترشحات، نواربهداشتی را مرتب عوض کنید. پلباس زیر خود را زود به زود عوض کنید و درآفتاب خشک کنید یا اتو بکشید. استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است. در صورتیکه بخیه خورده اید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید. در صورت آلودگی می توانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه پس از اجابت مزاج استفاده کنید. محل بخیه ها را خشک و تمیز نگهدارید. گرم و خشک کردن زخم با یک سشوار به فاصله 33 سانتی متر 2 تا 3 بار در روز مفید است. 	برگشت قاعدگی اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید قاعدگی شروع نمی شود. معمولاً بعد از 6 هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، 3 هفته بعد از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد. معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می شود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یکسال 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 به تدریج بهبود می یابد. تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش یا درد نیاز به بررسی دارد. عملکرد روده ها عدم دفع مدفوع تا دو 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 فیبر دار (تحریک زودهنگام و تمرین های کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند). توصیه می شود در صورت نداشتن احساس دفع از زور زدن اجتناب کنید.
--	--	--



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابرهر
واحد آموزش بیمار

مراقبت بعد از زایمان طبیعی



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

تخلیه مکرر هر دو ساعت یکبار و ماساژ ملایم پستان ها، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن کیسه آب ولرم قبل از شیردهی و کیسه ی یخ پیچیده به حوله پس از شیردهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان ها می تواند 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 شیر دهید.

ترک نوک پستان احساس ناراحتی خفیف نوک پستان در اوایا شیردهی طبیعی است. ولی ترک خوردن و زخم شدن و سوزش شدید نوک پستان اغلب به دلیل شیردهی نادرست و درآغوش گرفتن و گرفتن نادرست نوک پستان است. تصحیح نحوه شیردهی، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی و قرار دادن آن در هوای آزاد تا خشک شود ، می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر باشد.



تهیه کننده : سمیه خانمحمدي کارشناس مامایی
با تایید دکتر نگین حاجی علی اکبری متخصص زنان و
زایمان
منبع : ویلیامز
تدوین : واحد آموزش به بیمار

دیواره شکم

عضلات دیواره شکم تا دو هفته، نرم و شل باقی می ماند. تقریباً 6 هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه بازگردد. با انجام تمرین های کششی می توان به جمع شدن سریعتر و بهتر عضلات شکم کمک کرد. استفاده از شکم بند به تنهایی موثر نیست.(آموزش نرمش های مناسب را از مامای بخش و درمانگاه سوال کنید)

پستان

مراقبت از پستان ها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد. شما مادر عزیز که به نوزاد خود شیر می دهید لازم است پستان های خود را تمیز نگه دارید. از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان ها خودداری کنید. در صورتیکه دوش گرفتن مقدور نیست، روزانه سینه خود را یکبار با آب ولرم بشویید.

مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیردهی اتفاق بیفتد شامل:

احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها محتقن می شود. در این حالت پستان ها حساس، متورم، گرم و سفت می شود.