مادر عزیز

قدم نو رسیده مبارک

معمولا ۶ هفته اول پس از زایمان، دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمیگردد.

تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبت های مورد نیاز آن به شرح زیر است:

کاهش وزن:

بلافاصله پس از زایمان در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت، وزن بدن شما حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم کاهش می یابد که معمولا ۶ ماه بعد از زایمان، شما به حدود وزن قبل از بارداری خود برمیگردید. اگر شما به نوزاد خود شیر دهید، امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است. فعالیت بدنی و نحوه تغذیه در میزان کاهش وزن پس از زایمان و مدت زمان لازم برای کاهش وزن موثر است.

اندوه پس از زایمان:

در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است شما به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزادو تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندهگین شوید.

تغییرات خلق و خو و رفتار، طیف وسیعی دارد که شامل گریه کردن خود به خود، بی علاقگی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پرخوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی است. این حالات معمولا طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می شود و تا روز دهم بهبود می یابد. همسر و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود این وضعیت دارند. آنها باید بدانند که تغییرات روحی در مادر، طبیعی و گذرا است و لازم است در این مدت به مادر توجه و محبت بیشتری شود. در صورت طولانی شدن این علائم و یا بروز علائمی مانند تمایل به خودکشی و آزار نوزاد، باید با روانشناس مشورت کنید.

فعالیت و استراحت:

به دلیل طولانی بودن زمان زایمان، تاثیر داروهای بیهوشی، شیردهی و بی خوابی و نگهداری از نوزاد، خستگی پس از زایمان، بسیار شایع است. اطرافیان شما باید شرایطی را ایجاد کنند که شما بتوانید در روزهای اول، استراحت و خواب بیشتری داشته باشید. فراهم کردن محیط آرام و راحت و نیز کم کردن دید و بازدید ها در این روزها ضروری است. شما می توانید فعالیت های معمول روزانه خود را بتدریج افزایش دهید.

تغذیه:

تغذیه خوب و داشتن ذخایر کافی از دوران بارداری، هم تامین کننده سلامت مادر و هم موثر در شیردهی است. تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند. در دوران شیردهی، غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی شود. میزان مصرف مواد غذایی در این دوران کمی بیشتر از زمان بارداری است و لازم است رژیم غذایی شما شامل تمام گروه های غذایی باشد.

چند توصیه به شما مادر گرامی

- ✓ مواد غذایی حاوی پروتئین،کلسیم، ید و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کنید

- ✓ مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهید
- ✓ به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز مایعات بنوشید
- ✓ از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک(قهوه، چای و.....)خودداری کنید.

مقاربت:

لازم است شما به علت خطر عفونت و خونریزی، تا ۳ هفته و اگر اپی زیاتومی شده اید، تا ترمیم کامل محل برش که معمولا ۴ تا ۶ هفته طول می کشد، ازمقاربت پرهیز کنید. پس از این مدت در صورت تمایل و راحتی، میتوانید نزدیکی داشته باشید.

اکثر خانم ها ترجیح می دهند تا ۴۰ روز پس از زایمان، مقاربت نداشته باشند. خستگی ناشی از نگهداری از نوزاد ممکن است میل جنسی شما را کاهش دهد که این حالت موقتی است و بتدریج بهبود می یابد. تغییرات هورمونی باعث خشکی مهبل (واژن) می شود در این صورت می توانید از کرم نرم کننده استفاده کنید.

علائم خطر پس از زایمان

با مشاهده هر یک از این علائم به پزشک یا مامای خود مراجعه نمایید:

- ✓ خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- ✓ تب و لرز
- ✓ خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل (واژن)
- ✓ درد و ورم یکطرفه ساق پا
- ✓ افسردگی شدید
- ✓ درد شکم یا پهلوها
- ✓ سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- ✓ درد و تورم و سفتی پستان ها
- ✓ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه

منبع : آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

تهیه و تنظیم :کمیته آموزش وارتقا سلامت همگانی

تاریخ تهیه :تابستان ۰۰٤۱- بازنگری آبان ۱٤۰۵
تلفن تماس :۳۳۳۷۹۸۳۹-۰۹۰۳۳۰۵۷۹۷

دور نگار :۲۰۲۲٦۳۳۳

وب سایت بیمارستان :noornejathosp.com

بیمارستات تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش مراجعین



دوران نقاهت پس از زایمان ۲

کد:HE-PAM-23