**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:

### رحم :

بلافاصله پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن میکند بطوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن بر می گردد. اندازه رحم پس از ۴ تا ۶ هفته تقریبا برابر اندازه قبل از بارداری است. 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 است. با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن( با نظر پزشک یا مامای خود) می توانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولا در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود.

**اگر اپی زیاتومی شده اید،** میتوانید با استفاده از قرار دادن کیسه یخ بر روی محل بخیه ها در ۲ روز اول پس از زایمان، قرارگرفتن به پهلو، استفاده از بالش هنگام نشستن و استفاده از لامپ چراغ مطالعه یا سشوار از روز سوم پس از زایمان و انجام تمرین های مناسب کف لگن به کاهش درد و بهبود سریع آن کمک کنید.

### ترشحات رحم:

در چند روز اول پس از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز، ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می شود. در صورتی که خونریزیِ بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول، اد امه یابد، نیاز به بررسی دارد. معمولا خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.

رعایت بهداشت فردی در این زمان بسیار اهمیت دارد. 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 ترجیحا ایستاده، مفید است.

### برگشت قاعدگی:

معمولا شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می شود. گاهی اوقات ممکن است شما تا یک سال قاعده نشوید، اما بایستی بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد. اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولا ۶ هفته و اگر شیر ندهید ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری وجود دارد.

### عملکرد مثانه:

لازم است بطور مرتب مثانه را تخلیه کنید. گاهی ممکن است به علت اپی زیاتومی، احساس درد هنگام تخلیه ادرار داشته باشید که بتدریج بهبود میابد. اگر مشکل در ادرار کردن، مانند سوزش و یا درد دارید نیاز به بررسی بیشتر وجود دارد

### عملکرد روده ها:

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان، به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده هاحین زایمان، طبیعی است. اصلاح رژیم غذایی( مصرف مایعات و مواد فیبردار)، تحرک زود هنگام و تمرین های کششی از یبوست و در نتیجه بواسیر جلوگیری میکند. توصیه می شود در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن خودداری کنید.

## دیواره شکم:

عضلات دیواره شکم شما پس از زایمان، نرم و شل باقی میماند و چند هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه بازگردد. با انجام تمرین های کششی، می توانید به جمع شدن سریع تر و بهتر عضلات شکم خودکمک کنید.

## پستان:

مراقبت از پستان ها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد. اگر به نوزاد خود شیر میدهید، باید از صابون و مواد ضد عفونی کننده برای شستشوی پستان های خود استفاده نکنید. مشکلاتی که بطور معمول ممکن است در شیردهی اتفاق بیفتد عبارتند از:

### ۱. احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها دچار احتقان می شود. در این حالت پستان ها حساس، متورم، گرم و سفت می شود. ممکن است تب و سردرد نیز داشته باشید.تخلیه مکرر ( هر ۲ ساعت یکبار) و ماساژ ملایم پستان ها، استفاده از داروهای ضد درد( با نظر پزشک یا ماما)، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پیچیده در حوله، پس از شیردهی و یا قراردادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان هامی 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 خود شیر دهید

### ۲.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 شیوه نادرست در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان است.اصلاح نحوه شیردهی، گذاشتن کیسه یخ ۲تا ۳ دقیقه قبل از مکیدن نوزاد، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی، مالیدن یک قطره شیر بر روی نوک پستان و خشک شدن آن در هوای آزاد، می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن، موثر باشد.

منبع : آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

تهیه و تنظیم : کمیته آموزش وارتقا سلامت

تاریخ تهیه :تابستان۱۴۰۰بازنگری آبان۱۴۰۵

ارتباطات

تلفت تماس: ۳۳۳۷۹۸۹-۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷

دور نگار: ۳۳۳۶۲۲۰۲

وب سایت بیمارستان:noornejathosp.com

بی‌مارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش مراجعین




# دوران نقاهت پس از زایمان۱

کد:HE-PAM-22