

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

مراقبت بعد از زایمان طبیعی



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری ۱۴۰۲

مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیر دهی

اتفاق افتد شامل:

احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان ، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها محتقن میشوند . در این حالت پستان ها حساس ، متورم، گرم و سفت می شود . برخی مادران ممکن است درجاتی از تب و درد نیز داشته باشند . تخلیه ی مکرر هر دو ساعت یکبار و ماساژ ملایم پستان ها ، استفاده از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک ، گذاشتن کیسه ی آب گرم قبل از شیردهی و کیسه ی یخ پس از شیر دهی شده بر روی پستان ها میتواند در کاهش درد والتهاپ 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 اوایل شیر دهی 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 نحوه ی شیردهی ، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی ، مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن آن در هوای آزاد تا خشک شود، می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر باشد .



سایت بیمارستان : <https://hospitalshohada.medilam.ac.ir/>

شماره تماس : ۰۸۴۳۳۷۲۴۴۴۱ بخش داخلی

۲-اصلاح رژیم غذایی با مصرف مایعات ومواد فیبر دار (تحرک زود هنگام و تمرین های کششی از پیوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند).

۳-توصیه می شود در صورت نداشتن احساس دفع ، از زور زدن اجتناب کنید.

دیواره شکم

عضلات دیواره ی شکم تا ۲ هفته، نرم و شل باقی می ماند، تقریبا ۶ هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه باز گردد . با انجام تمرین های کششی می توانید به جمع شدن سریع تر و بهتر عضلات شکم کمک کنید . استفاده از شکم بند به تنهایی موثر نیست.

پستان

مراقبت از پستان ها نقش ارزنده ای در تداوم شیر دهی دارد شما مادر عزیز که به نوزاد خود شیر می دهید، لازم است پستان های خود را تمیز نگهدارید. 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.

برگشت قاعدگی

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

عملکرد مثانه

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

عملکرد روده ها

- ۱- عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است.

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 می شود.
- در صورت ادامه ی خونریزی پس از هفته ی اول ، نیاز به بررسی دارد.
- معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد. رعایت برداشت فردی
- ناحیه ی تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگهدارید.
- 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 خورده اید ، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید.
- در صورت آلودگی میتوانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه یا لگن آب گرم و بتادین (طبق نظر پزشک معالج) پس از اجابت مزاج استفاده نمایید.
- محل بخیه ها را خشک و تمیز نگهدارید.
- گرم و خشک کردن زخم با یک ششوار به فاصله ۳۳ سانتیمتری ۲ الی ۳ بار در روز مفید است.

دوران نقاهت پس از زایمان

۶ هفته پس از زایمان را گویند ، دوره هایی است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری بر می گردد. ممکن است این برگشت پذیری تا ماه ها به طول انجامد.

تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبت های 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 حفره ی لگن بر میگردد. اندازه ی رحم ۴ هفته بعد از زایمان تقریباً برابر اندازه ی زمان قبل از بارداری است.

پس درد زایمان

۱- گاهی درد و انقباض هایی 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 می شود.

۲- با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با تجویز پزشک، می توانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید ، معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود.