



مراقبت پس از زایمان طبیعی

شش هفته اول بعد از زایمان، دوران نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده می‌شود.

تغییرات بدن مادر پس از زایمان:

- رحم: پس از زایمان رحم کم کم به حالت اولیه خود باز می‌گردد و اندازه آن کوچکتر می‌شود پوشش ضخیمی که در دیواره رحم برای لانه‌گزینی جنین تشکیل شده بود ابتدا به شکل ترشحات خونی و سپس ترشح قهوه‌ای رنگ و پس از حدود ۱۰ روز به صورت ترشحات زرد یا سفید رنگ از مهبل خارج می‌شود. در برخی از خانمها خونریزی در حد لکه بینی، حتی تا حدود ۴۰ روز پس از زایمان نیز ادامه می‌یابد. در اکثر مادرانی که کودک خود را شیر می‌دهند به مدت ۵ تا ۶ ماه بعد از زایمان و گاهی تا زمانی که تغذیه کودک با شیر مادر ادامه دارد، قاعدگی اتفاق نمی‌افتد. ولی در زنانی که کودک خود را از پستان شیر نمی‌دهند، معمولاً قاعدگی حدود ۴ تا ۸ هفته بعد از زایمان اتفاق می‌افتد. گاه اولین قاعدگی غیر عادی و توأم با خونریزی زیاد و خروج لخته است و نباید موجب نگرانی شود، ولی در صورت ادامه این وضعیت باید به پزشک مراجعه شود.

- اندوه پس از زایمان: برخی مادران در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه و غم بی دلیل می‌کنند که معمولاً زودگذر است و در افراد مختلف، شدت آن متفاوت می‌باشد. اگر این حالت طولانی شود با پزشک مشورت شود.

علائم خطر پس از زایمان:

- تب و لرز، سرگیجه و رنگ پریدگی
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد
- درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
- هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد زبردل یا درد ساق پا
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار
- افسردگی شدید



مراقبت‌های پس از زایمان:



- تغذیه: رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد. زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می‌دهد تأمین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز می‌شود. این تفاوت تغذیه از نظر کمیت چندان تفاوتی ندارد بلکه تأمین کیفیت تغذیه مورد توجه است. در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه زیاد خودداری نمایید.

- مراقبت از نوک پستان: شیرمادر علاوه بر مزایایی که دارد، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی برطرف میکند. برای تغذیه نوزاد با شیرمادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید. خانم شیرده باید نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و



همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط خانمهای شیرده پستان های خود را یک بار در روز شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود. در بعضی از مادران شیرده به دلیل وضعیت نادرست شیردهی و در حالتی که شیرخوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و فقط نوک پستان را می مکد، نوک پستان زخم میشود مادر میتواند برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیرخود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد. در این

مواقع بهتر است مادر به شیردهی ادامه داده و در صورت نیاز به پزشک یا ماما مراجعه نماید. استفاده از صابون، کرم‌ها و محلول‌های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمی شود زیرا احتمال آسیب را بیشتر می‌کند. در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح می‌شود پستانها پرشیر، بزرگ، سفت و دردناک می‌شود در این حالت نوزاد نمی تواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار داده و به اندازه کافی شیر بخورد، در نتیجه پستانها کاملاً تخلیه نمی شود در چنین مواردی تخلیه شیر از پستان باعث نرم شدن آن می‌شود. بهترین اقدام مکیدن قوی شیرخوار است. مادر ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید. اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد مادر می تواند شیر خود را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیرخوار بخوراند.

گاهی با ورود میکروب به مجاری شیر، پستان دچار عفونت می‌شود. در این گونه موارد قسمتی از پستان فوق العاده دردناک، متورم و قرمز می‌شود که آن را ماستیت گویند. این حالت در مراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان می‌شود. در ماستیت نیز مهمترین مساله تخلیه شیر از پستان است. برای اینکه مادر کمتر

احساس درد کند، بهتر است شیردهی را از پستان سالم شروع نماید. اگر مادر مایل به شیردهی از پستان مبتلا نیست، توصیه می‌شود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد. در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.

- نزدیکی بعد از زایمان: مادران به علت درد ناشی از بخیه، تمایل به نزدیکی ندارند تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه‌ها کاملاً ترمیم نشده، داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه‌های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می‌کشد تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد، از آن پرهیزد.

- یبوست: اغلب خانم‌ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می‌شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می‌رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می‌کند.

دردهای پس از زایمان: به علت انقباض رحم برای خروج لخته‌های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می‌شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می‌گردد. اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.



- تنظیم خانواده: بهترین فاصله بین زایمانها ۳ تا ۴ سال توصیه شده است، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر را به خطر می‌اندازد و هم برای سلامت جنین و نوزاد آینده خطرناک است. زمان شروع استفاده از روش انتخاب شده برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است، بدین ترتیب که باید مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می‌کنند ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که اصلاً شیرخود را به نوزاد نمی‌دهند یا از شیر کمکی استفاده می‌کنند، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.

توصیه می‌شود هر چه زودتر برای رعایت فاصله گذاری بین فرزندان و حفظ سلامت خانواده خود روش پیشگیری از بارداری مناسبی را با هم فکری هم و مشورت با کارکنان بهداشتی انتخاب کنید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۸۷



مجمع آموزش و پرورش در خدمت رسول اکرم

مراقبت پس از زایمان طبیعی



تهیه کننده: شهناز بزرادی (کارشناس مامایی)

تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بیمار)

تایید کننده: دکتر نازانه حکیمیه (فوق تخصص لپاروسکوپی زنان، عضو هیئت

علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>