



مراقبت های پس از زایمان



واحد آموزش و ارتقاء سلامت
بیمارستان حکیم

تنظیم خانواده:

فاصله کمتر از سه سال بین زایمان ها ، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر را به خطر می اندازد و هم برای سلامت جنین و نوزاد آینده خطر ساز است. یکی از موثرترین راههای کاهش خطرات ناشی از اینگونه حاملگی ها استفاده از خدمات تنظیم خانواده است و در این مورد زن و شوهر ، هر دو مسئول هستند. بنابراین لازم است آنها یک روش مناسب پیشگیری از بارداری را انتخاب و به موقع استفاده کنند.

زمان شروع استفاده از روش انتخاب شده برای مادران شیرده و غیرشیرده متفاوت است. بدین ترتیب که باید مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه کنند ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادرانی که اصلا شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند ، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.



دردهای پس از زایمان:

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های 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 می شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می شود. اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.



تغذیه:

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد. زیرا باید پروتئین و کلسیم و سایر مواردی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تامین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز می شود.



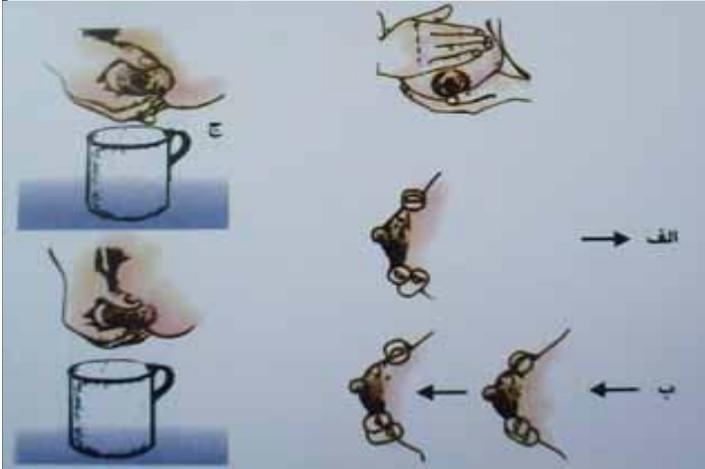
خانم عزیز:

بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه جات خودداری نمائید.



مراقبت از نوک پستان:

برای تغذیه نوزاد با شیر مادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید. بدین منظور خانم شیرده باید نوک پستان ها را کاملاً تمیز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود. فقط کافی است خانم های شیرده پستانهای خود را یک بار در روز شسته و اجازه دهند در معرض هوا خشک شود. در صورت بروز شقاق یا زخم مادر می تواند برای بهبود آن بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد. در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستان ها ترشح می شود پستان ها پر شیر، سفت و احتمالاً دردناک می شود. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان نوزاد خود را تغذیه نماید. در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.



نزدیکی بعد از زایمان:

در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه تمایل به نزدیکی ندارند. تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده، داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد. توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایلی به نزدیکی ندارد از آن پرهیزید.

یبوست:

اغلب خانم ها در روز اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند.

