



## دوره نقاهت پس از زایمان

### (دوره نفاس)

گروه هدف: مادران



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر لیلا نظری (متخصص زنان - فلوشیپ نازایی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

### مشاوره تنظیم خانواده

برخی مادران که به کودک خود شیر می دهند، ممکن است خونریزی ماهانه نداشته باشند ولی این امر دلیلی بر عدم توانایی آنان برای بارداری نیست. در بسیاری از مراکز بهداشتی درمانی، وسایل پیشگیری از بارداری پس از مشاوره در اختیار زوجین قرار می گیرد. در مشاوره، در مورد انواع روش های پیشگیری از بارداری، چگونگی استفاده، موارد منع مصرف و مشکلات آنها و زمان مراجعات با زوجین گفتگو می شود. مشاوره این امکان را به زوجین می دهد که آگاهانه و با در نظر گرفتن وضعیت فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و شرایط جسمی و ... یک روش مناسب را انتخاب کنند. آیودی، کاندوم و آمپول های تزریقی در دوران شیردهی قابل استفاده است.

استفاده از قرصهای ضدبارداری حاوی استروژن در صورتی که نوزاد تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کند، توصیه نمی شود. در این مدت از قرص های پیشگیری از بارداری مخصوص شیردهی استفاده کنید.

### منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان، انتشارات اوسان

### علائم خطر پس از زایمان

با مشاهده هریک از علائم زیر فوراً با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

-خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول

-تب و لرز

-خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل

-درد و ورم یکطرفه ساق و ران

-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 ها

-عفونت و درد شدید در دندان

### معاینه پس از زایمان

حداقل ملاقات های معمول پس از زایمان ۳ بار در نظر گرفته شده که بار اول در ۳ روز اول، بار دوم در روزهای ۱۵ تا ۲۱ و بار سوم ۶ تا ۸ هفته پس از زایمان است. مراقبت هایی که در این ملاقات ها انجام می شود شامل: اندازه گیری فشار خون، درجه حرارت، نبض و تنفس، بررسی وضعیت رحم و میزان خونریزی، ارائه توصیه های بهداشتی، مشاوره تنظیم خانواده و انجام پاپ اسمیر است.

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

### رحم

دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند به طوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن برمی گردد. اندازه رحم پس از ۴ هفته تقریبا برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحا به آن پس درد می گویند. معمولا در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود.

### 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 و پس از ۱۰ روز کمرنگ تر می شود. تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول، نیاز به بررسی دارد. معمولا خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.

### برگشت قاعدگی

معمولا شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می شود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک گذاری و

و بارداری وجود دارد. اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولا ۶ هفته و اگر به نوزاد خود شیر ندهید، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

### عملکرد مثانه

لازم است به طور مرتب مثانه را تخلیه کنید. فقط گاهی ممکن است به علت اپی زیاتومی در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که بتدریج بهبود می یابد.

### عملکرد روده ها:

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است. اصلاح رژیم غذایی، تحرک زودهنگام و تمرین های کششی از یبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند.

### دیواره شکم:

عضلات دیواره شکم تا ۲ هفته، نرم و شل باقی می ماند. تقریبا ۶ هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه بازگردد.

### پستان:

مراقبت از پستان ها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد. اگر به نوزاد خود شیر می دهید پستانها را تمیز نگاه دارید.

**کاهش وزن:** بلافاصله پس از زایمان در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت، وزن بدن حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم کاهش می یابد. معمولا ۶ ماه بعد از زایمان به حدود وزن قبل از بارداری خود برمی گردید.

### اندوه پس از زایمان:

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

### چند توصیه

- مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید.
- مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کنید.
- مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین را کاهش دهید
- مایعات به میزان ۶ تا ۸ لیوان در روز بنوشید.
- از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه، چای و ...) خودداری کنید.