

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

پس از زایمان



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

یکی از موثرترین راه های کاهش خطرات ناشی از اینگونه حاملگی ها، استفاده از خدمات تنظیم خانواده است. در این موارد 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 روش انتخاب شده برای مادر شیرده و غیر شیرده متفاوت است. مادرانی که فقط با شیرخود نوزاد تغذیه می کنند، ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادرانی که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند تا ۲۰ روز پس از زایمان، استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.

♦ نزدیکی پس از زایمان

تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده اند (زایمان طبیعی) نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه در ناحیه تناسلی ۲۰ روز طول می کشد توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایلی به نزدیکی ندارد از آن بپرهیزید.

♦ تنظیم خانواده:

فاصله کمتر از سه سال بین زایمان ها، حاملگی چهارم و بیشتر، 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.

Pavehhosp.kums.ac.ir

۰۸۳۴۶۱۲۷۴۳۴ داخلی: ۲۲۶

دوران بعد از زایمان زمان بسیار حساسی است . مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است . بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود .

موارد مورد توجه در دوران بعد از زایمان:

♦ **تغذیه**

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان یاردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتر دراد زیرا باید کلسیم و پروتئین و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تامین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها ، مصرف روزانه یک عدد قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان برای مادر توصیه می شود.

بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی، پیاز ، کلم، شکلات و ادویه خودداری نمایند زیرا این مواد برا روی طعم شیر اثر میگذارند و موجب کاهش تمایل شیرخوار به شیرمادر می شود.



♦ **یبوست**

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد 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.



♦ **درد های پس از زایمان**

به علت انقباض رحم برای خروج لخته خون باقی مانده گاهی در روز های اول بعد از زایمان دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارند 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 و همراه با تب و خونریزی باشد سریعاً به پزشک مراجعه کند.