

دوران بعد از زایمان دوران بسیار حساسی است. مادر در این دوران در معرض بعضی از خطرات می باشد و به همین منظور مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود. ده روز اول بعد از زایمان مرحله حساسی است و مادر باید یکبار در روز دهم و یکبار قبل از روز چهارم جهت انجام مراقبت و مشاوره های لازم به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید.

### 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.

بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه جات تا حد امکان خودداری نمایید. اغلب خانم ها در روز اول پس از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. داشتن تحرک کافی و رژیم غذایی مناسب و سرشار از مواد فیبردار مانند میوه و سبزیجات به بهبود آن کمک می کند. مادر باید در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از بستر برخاسته و حرکت کند.

### مراقبت از پستان

برای تغذیه نوزاد با شیر مادر لازم است مراقبت لازم از پستان به عمل آید. بدین منظور خانم شیرده باید نوک سینه ها را کاملاً تمیز نگه دارد. البته شستن نوک سینه در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود. فقط کافی است سینه خود را یک بار در روز شسته و اجازه دهید که 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 مالیده و صبر کند تا در معرض هوا خشک شود. مادر باید قبل از هربار شیردهی دستهایش را با آب و صابون بشوید. اگر خروج شیر از پستان موجب خیس شدن لباس مادر می شود می تواند از یک پارچه تمیز جهت محافظت استفاده نماید.

در روزهای اول پس از زایمان سینه ها پر شیر، سفت و احتمالاً دردناک می شود. بدین منظور مادر باید با یک حوله تمیز و گرم پستان ها را کمپرس یا دوش آب گرم گرفته و سپس نوزاد خود را تغذیه کند. در صورت بروز تب و لرز همراه با سفتی و سنگینی در پستانها حتماً به پزشک مراجعه شود.



### مقایرت بعد از زایمان

در این دوران بسیاری از مادران به دلیل درد ناشی از بخیه ها و خونریزی تمایلی به نزدیکی ندارند بنابراین تا زمانیکه بخیه ها کاملاً ترمیم نشده یا خونریزی کاملاً قطع نگردیده است داشتن رابطه جنسی به صلاح نمی باشد. بهتر است تا ۴۰ روز بعد از زایمان روابط جنسی وجود نداشته باشد و قبل از آن حتماً یک روش مطمئن پیشگیری از بارداری انتخاب شده باشد.

### درد های پس از زایمان

به علت انقباضات رحمی برای خروج لخته های خون باقی مانده در رحم، در روزهای اول پس از زایمان دردهایی شبیه دردهای دوران قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن ترشح هورمونی است که در زمان شیردادن مادر ترشح شده و موجب انقباض بافت رحم و ممانعت از خونریزی می شود. چنانچه درد شدید یا بصورت مداوم همراه با تب و خونریزی باشد باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.





## مراقبت های پس از زایمان



- ✓ هرگونه اختلال در دفع ادرار یا اجابت مزاج
- ✓ هرگونه درد، قرمزی، تورم سینه و درد زیر دل
- ✓ تب و لرز
- ✓ ترشح بدبو و غیرطبیعی واژن
- ✓ خونریزی بیش از حد یا متوسط و مداوم و یا خونریزی بعد از ده روز پس از زایمان
- ✓ رنگ پریدگی
- ✓ درد ساق پا

### نکته کوچک اپی زیاتومی:

هربخیه اپی زیاتومی معمولاً به خودی خود جذب می شود و این فرایند بهبودی بسته به اندازه ی برش و نوع بخیه زایمان مورد استفاده برای ترمیم اپی زیاتومی ۴-۶ هفته متغیر است

\*پد بهداشتی خود را هر ۲-۴ ساعت ولباس زیر را مکرر عوض کنید

\*برای اینکه بخیه ها کشیده نشوند "ناحیه پرینه را با ضربه های آرام خشک کنید و دستمال را روی بخیه ها نکشید

\*برای خشک کردن خود را از جلو به عقب انجام دهید

منابع تهیه پمفلت : کتاب بارداری و زایمان ویلیامز  
سایت بیمارستان: [www.Goldis.mui.ac.ir](http://www.Goldis.mui.ac.ir)

## تنظیم خانواده

فاصله کمتر از سه سال بین زایمان ها، حاملگی زیر ۱۸ و بالای ۳۵ سال ممکن است با بروز مخاطراتی برای مادر و جنین همراه باشد. استفاده از خدمات تنظیم خانواده راه موثری جهت پیشگیری از بروز چنین مخاطراتی می باشد. در این مورد زن و شوهر هر دو مسئول هستند و بنابراین لازم است یک روش مناسب پیشگیری از بارداری را انتخاب و استفاده نمایند.

زمان شروع روش های پیشگیری از بارداری جهت مادران شیرده و غیرشیرده متفاوت است. لازم است مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز بعد احتمال حاملگی کم است) و مادرانی که از شیر مصنوعی استفاده می کنند (چه به عنوان کمکی و چه بصورت تغذیه انحصاری با شیر مصنوعی) ۲۰ روز پس از زایمان، استفاده از روش ها را شروع نمایند.

## علائم خطر دوران بعد از زایمان

مادر به محض بروز هر یک از علائم زیر باید به پزشک مراجعه کند :

- ✓ سرگیجه
- ✓ علائم شوک مانند سردی اندامها، تنفس سریع، گیجی و سردرد
- ✓ درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها