

شش هفته اول بعد از زایمان ، دوران نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده میشود. همچنین ساعات اول پس از زایمان (۶ ساعت اول) مهم ترین و خطرناکترین زمان برای مادر می باشد. در این زمان کنترل میزان خونریزی و علائم حیاتی مادر (فشار خون، دمای بدن، نبض و تنفس) اهمیت زیادی دارد.

علائم خطر پس از زایمان

* تب و لرز

* خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه

خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز

* درد و ورم ناحیه بخیه ها

* هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها

* لمس توده یا درد تورم و خروج ترشحات چرکی از محل

بخیه ها

* خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل

* درد زیردل یا درد ساق پا

* بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع ، درد یا سوزش هنگام ادرار

کردن

* افسردگی شدید

* سرگیجه و رنگ پریدگی

تغییرات بدن مادر پس از زایمان

دو تغییر عمده بدن مادر در دوران بعد از زایمان مربوط به رحم و پستانها است.

* رحم: پس از زایمان کم کم به حالت اولیه خود باز میگردد و اندازه آن به سرعت کوچکتر می شود. پوشش ضخیمی که در دیواره رحم تشکیل شده بود ابتدا به شکل ترشحات خونی و سپس ترشح قهوه ای رنگ و پس از حدود ۱۰ روز به صورت ترشحات زرد یا سفید رنگ از مهبل خارج میشود البته ممکن است در برخی از خانمها خونریزی در حد لکه بینی ، حتی تا حدود ۴۰ روز پس از زایمان نیز ادامه یابد در این موارد برای اطمینان بیشتر میتوان با پزشک یا ماما مشورت کرد.

* پستانها: در روزهای اول بعد از زایمان آغوز که حاوی پروتئین بیشتر و مواد ایمن سازی مشابه واکسن است در پستانها تولید و ترشح آن تا ۵ روز ادامه یافته و سپس به شیر تبدیل میشود. تغذیه نوزاد با آغوز در روزهای اول پس از تولد بسیار مفید و ضروری است مقدار شیر در افراد مختلف ، متفاوت است و بستگی به دفعات شیردهی ، رژیم غذایی و حالات روحی مادر دارد.



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

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 میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد ، از آن بپرهیزد.

یبوست

اغلب خانم ها 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 می کند.

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. این درد با شیر دهی بیشتر میشود. اگر



مراقبت های پس از زایمان (دوران نفاس)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر

تهیه کننده : صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی : خانم دکتر شفیعی

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت AW5-07

شیر کمکی استفاده می کنند ۲۰ روز پس از زایمان استفاده
روش پیشگیری را آغاز نمایند.



عفونت رحمی

در صورت ابتلا به عفونت رحم دچار تب، درد زیر شکم،
ترشحات بدبو و حساسیت رحم می شوید که در این میان
تب مهم ترین علامت بوده و با شدت عفونت رابطه مستقیم
دارد؛ یعنی هر چه تب بالاتر باشد نشان می دهد که عفونت
شدید تر است. احتمالاً دچار علائم عمومی مانند ضعف و بی
حالی نیز خواهید شد.

اگر عفونت خفیف باشد ممکن است پزشک برای شما فقط
آنتی بیوتیک خوراکی در منزل تجویز کند. در غیر اینصورت
باید بستری شوید و تحت درمان با آنتی بیوتیک تزریقی قرار
بگیرید.

منابع تهیه پمفلت : کتاب بارداری وزایمان ویلیامز - بارداری واری

سایت بیمارستان : www.goldis.mui.ac.ir

درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً
باید به پزشک مراجعه کنید.



ورزش

برای برگشت سریعتر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها
به حالت اولیه ، انجام حرکات زیر با نظر پزشک در زنانی که
زایمان طبیعی کرده اند ، توصیه میشود.



برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه
و غم بی دلیل میکنند که معمولاً زودگذر است ودرافراد
مختلف ، شدت آن متفاوت می باشد چنانچه اینحالت طولانی
ومداوم شود مشورت با پزشک لازم است

تنظیم خانواده

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 نوزاد شان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از
زایمان و مادرانی که اصلاً شیرخود را به نوزاد نمی دهند یا از