

خونریزی پس از زایمان:

مقداری خونریزی پس از زایمان، طبیعی و قابل انتظار است. معمولاً خونریزی بلافاصله پس از زایمان زیاد است و بتدریج کم می شود. بدلیل وجود خون زیاد، این ترشحات قرمز رنگ است تا روز 3 و 4 این ترشحات کمتر می شود تا روز دهم این ترشحات به رنگ سسفید یا زرد سفید در می آید. بعضی از زنان در چند روز اول پس از زایمان لخته های کوچک دفع می کنند که طبیعی است.

توصیه های خانگی:

- 1- استراحت کنید.
- 2- مکمل آهن و ویتامین تا 3 ماه پس از زایمان مصرف کنید.
- 3- مایعات زیادی بنوشید (از نوشیدن مایعات محرک مانند قهوه و چای خودداری کنید)
- 4- در صورت سزارین ویا اپی زیاتومی مراقبت از زخم الزامی است.
- 5- تعویض لباس زیر بصورت روزانه و به طور مکرر
- 6- از بلند کردن اشیا سنگین خودداری کنید.
- 7- از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت خودداری کنید.

تب پس از زایمان:

تب خفیف پس از زایمان شایع است اکثر زنان دمای حدود 37.5-38 در طول 24 ساعت اول پس از زایمان دارند که معمولاً کمتر از 12

ساعت به طول می انجامد. در مادرانی که تحت سزارین قرار می گیرند تب شایع تر است تب بالا پس از زایمان ممکن است نشانه عفونت باکتریایی باشد که نیاز به درمان آنتی بیوتیکی دارد. چندین روز پس از زایمان بعضی از مادران دچار عفونت پستان می شوند که ماستیت نام دارد.

توصیه های خانگی:

- 1- از دوش گرفتن یا کمپرس سرد برای کاهش دما استفاده نکنید این کار باعث لرز شدید و در پی آن افزایش دمای بدن می شود.
- 2- برای درمان تب از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید.
- 3- مایعات زیادی بنوشید (از نوشیدن مایعات محرک مانند قهوه و چای خودداری کنید)
- 4- در صورت احتقان پستان شیردهی را ادامه دهید.
- 5- به یاد داشته باشید که تب می تواند اولین علامت بیماری های جدی نیز باشد. پس حتماً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

اپیزیاتومی، زخم و پارگی واژن:

درحین زایمان ممکن است برای خروج راحت تر سر نوزاد انجام اپیزیاتومی ضرورت یابد که پس از زایمان محل برش یا بخیه ترمیم می شود. بایستی 5 الی 10 روز بعد برای ویزیت و مشاهده زخم به مرکز بهداشتی درمانی یا مرکز زایمانی مراجعه شود.

توصیه های خانگی:

- 1- زخم را تمیز نگه دارید.

2- تورم خفیف را می توانید با کمپرس سرد یا یخ کنترل کنید.

3- پس از چند روز باید از کمپرس گرم که ناحیه را آرام میکند استفاده کنید.

4- در اغلب موارد درد با استامینوفن یا بروفن قابل درمان است.

5- ناحیه تناسلی را از جلو به عقب خشک کنید.

6- استفاده از گرمای حاصل از چراغ مطالعه در فاصله 25 سانتی متری ناحیه تناسلی موثر و مفید است.

7- تا حد امکان بخیه را در معرض هوا قرار دهید.

8- رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ و یبوست نشوید.

درد پس از زایمان:

بسیاری از زنان درد لگنی مشابه درد زایمان را پس از زایمان هم تجربه می کنند که این درد ها از زایمان دوم به بعد شایع است. این دردها ناشی از انقباض رحم است و حین شیردهی تشدید می شود که این دردها به کم شدن خونریزی پس از زایمان کمک میکند.

توصیه های خانگی:

- 1- در اغلب موارد درد با استامینوفن یا بروفن قابل درمان است.
- 2- استراحت مطلق پس از زایمان توصیه نمی شود اما از فعالیت زیاد و سنگین اجتناب باید کرد.
- 3- رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ و یبوست نشوید که این کار احتمال ناراحتی ناحیه لگن را کمتر میکند.

4-کمپرس آب گرم یا حمام گرم به رفع دردها کمک میکند.

5-در چند روز پس از زایمان به طور مرتب مسکن استفاده شود.

درد پستان:

شایع ترین علت درد پستان یا حساسیت پستان پس از زایمان تورم پستان است زیرا پستان ها پر از شیر است تغذیه نوزاد یا دوشیدن شیر می تواند این پری پستان را رفع کند. اگر پستان قرمز شود یا دچار حساسیت موضعی شود و یا همراه با تب باشد بایستی به فکر عفونت افتاد.

توصیه های خانگی:

1-شقاق و ترک و زخم نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست شیردهی است. در صورت بروز چنین مشکلی از گروه حامی شیر مادر کمک بگیرید .

2-تخلیه مکرر پستان و ماساژ ملایم و گذاشتن کیسه آب سرد به کاهش تورم کمک میکند.

3-در صورت افزایش تورم و قرمزی پستان ها به پزشک مراجعه کنید.

یبوست:

یکی از مشکلات پس از زایمان است بخصوص در مادرانی که پیش از زایمان دچار آن بوده اند . استفاده از رژیم پرفیبر نامحلول و مایعات فراوان و برگشت زود هنگام به فعالیت های معمول می تواند به حفظ حرکات طبیعی روده کمک کند.

1-عدم اجابت مزاج یک تا دو روز پس از زایمان امری طبیعی است.

2-نرم نگه داشتن مدفوع اولین اجابت مزاج را آسانتر میکند.

3-گاهی تورم ناشی از بواسیر میتواند اجابت مزاج را دشوار کند.

4-استفاده منظم از مسهل هایی که بدون نسخه تهیه می شوند فکر خوبی نیست.

5-استفاده از مایعات فراوان و رژیم غذایی حاوی فیبر و موادی مثل آلو انجیر و خاکشیر می تواند کمک کننده باشد.

درد و گرفتگی پا:

اواخر بارداری، در طول زایمان و پس از بدنیا آمدن بچه، درد یا گرفتگی پا بخصوص ساق پا شایع است. گاهی این درد به عروق واریسی مربوط می شود که هرچند ناراحت کننده است اما معمولاً چندان مهم نیست. اما گاهی این درد میتواند مساله جدی تری مثل لخته یا ترومبوفلیت باشد که بایستی به پزشک مراجعه کرد.

توصیه های خانگی:

1-استراحت/ماساژ ملایم / گرمای موضعی /استفاده از مسکن ها

2-استفاده از رژیم حاوی پتاسیم و کلسیم

3-داروهای شل کننده عضله در رفع مشکل چندان موثر نیستند و در مادران شیرده توصیه نمی شود.

کنترل بارداری و سلامت جنسی:

پارگی های خفیف و جزئی واژن ظرف 3 هفته اول پس از زایمان بهبود میابند.از آنجا که احتمال عفونت وجود دارد توصیه می شود در این فاصله آمیزش صورت نگیرد.معمولاً قاعدگی 6-8 هفته پس از پایان

شیردهی آغاز می شودولی ممکن است تا 4 هفته پس از زایمان حتی در مادرانی که شیر می دهند شروع شود.حداقل فاصله مناسب بین دو بارداری سه سال می باشد.

افسردگی پس از زایمان:

تجربه افت خلق یا افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است.این تغییرات می تواند از 2 روز پس از زایمان آغاز شود و در بعضی زنان تا 2 هفته نیز باقی بماند که طبیعی است .

توصیه های خانگی:

1-تغییر خلق پس از زایمان طبیعی است.

2-به اندازه کافی استراحت کنید.

3-به قدر کافی و مناسب غذا بخورید.

4-ورزش سبک مانند پیاده روی کوتاه انجام دهید.

5-برای درمان ناراحتی های پس از زایمان از مسکن استفاده کنید.

6-از مصرف خودسرانه داروهای ضد افسردگی پرهیز کنید.

تدوین : زهره حاتم زاده/کارشناس مامایی

منبع : توضیح المسائل

بلوک زایمان بیمارستان امام حسن عسکری (ع)

بهار 1402

شماره ثبت : PAM-PDS