

ترک نوک پستان :

اصلاح شیوه در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از مکیدن نوزاد، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه نخی و مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و خشک شدن آن در هوای آزاد می تواند موثر باشد.

تغذیه :

مادر باید مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم، ید و ویتامین به میزان بیشتری مصرف کند. (بهرتر است برای رژیم غذایی صحیح که دچار چاقی نشوید، با یک کارشناس تغذیه مشاوره کنید) مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین را کاهش دهد. به میزان ۷ تا ۸ لیوان در روز مایعات بنوشد. مصرف میوه و سبزی خام و حبوبات در روزهای اول بعد از زایمان باعث نفخ می شود که بهتر است از آنها پرهیز شود. از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک مثل چای و قهوه خودداری شود. از استعمال دخانیات و مصرف الکل نیز پرهیز شود. مادر باید قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهد.

رابطه زناشویی :

بعلت خطر عفونت و خونریزی تا ۳ هفته و اگر اپی زیاتومی داشته باشد تا ترمیم کامل محل بخیه باید ۴ تا ۶ هفته از نزدیکی خودداری کرد. پس از این مدت می تواند در صورت تمایل و راحتی نزدیکی کند.

خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این حالت موقتی است و بتدریج بهبود می یابد گاهی تغییرات هورمونی باعث خشکی مهبل (واژن) می شود در اینصورت می توان با دستور پزشک از کرم نرم کننده واژینال استفاده کرد.

مراقبت از اپی زیاتومی :

- استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان، حمام آب گرم در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان، قرار گرفتن به پهلو استفاده از بالش هنگام نشستن به کاهش درد کمک می کند.
- نوار بهداشتی مکرر عوض شود و از لباس نخی استفاده شود و روزانه آن را تعویض نمایید.
- روزی ۳ بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه سشوار را با فاصله روی محل بخیه ها بگیرید.
- ناحیه بخیه را تمیز و خشک نگه دارید.
- تا ۴۰ روز از نزدیکی خودداری کنید.

مراقبت از محل عمل سزارین :

- روز چهارم بعد از عمل پانسمان ناحیه عمل را برداشته به حمام رفته و دوش ایستاده بگیرید. ناحیه عمل را با شامپو بچه شستشو دهید و سپس آن را با گاز استریل خشک کنید.
- ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل برای ویزیت مجدد و کشیدن بخیه های محل عمل اقدام نمایید.
- از لباس های نخی استفاده کنید.

*کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

دوران نفاس

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



شش هفته اول بعد از زایمان ، دوران نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده می شود. در این مدت نیز لازم است مادر در چندنوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود . پدر و مادر نیز باید به تغییرات طبیعی و خطراتی که سلامت مادر و نوزاد را تهدید می کند آگاه بوده و در صورت بروز علائم خطر در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایند .

رحم :

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های باقی مانده گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند که این دردها در زمان شیردهی بیشتر می شود که توصیه می شود محل درد گرم نگه داشته شود شل کردن عضلات ، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک یا ماما می تواند در کاهش درد موثر باشد .

ترشحات رحم :

تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی دارد و توصیه می شود که به پزشک مراجعه شود معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد ترشحات ابتدا بصورت خونی و پس خونابه و بعد ترشحات سفید می باشد . رعایت بهداشت فردی در این زمان اهمیت زیادی دارد . لازم است ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود و همیشه خشک نگه داشته شود . تا زمان کاهش ترشحات نوار بهداشتی مرتب عوض شود. استحمام روزانه بصورت ایستاده مفید است .

معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری با شروع قاعدگی مشخص می شود گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان قاعده نشود اما باید بداند که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد . اگر مادر مرتب به فرزند خود شیر دهد معمولاً ۶ هفته و در صورت شیر ندادن ۳ هفته پس از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد و باید از روش های تنظیم خانواده مناسب برای دوران شیردهی استفاده کند .

مثانه :

لازم است بطور مرتب مثانه تخلیه شود گاهی ممکن است بعلت اپی زیاتومی (بخیه ناحیه تناسلی در زایمان طبیعی) احساس درد هنگام تخلیه ادرار بوجود آید که بتدریج بهبود می یابد تداوم و نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش یا درد نیاز به مراجعه به پزشک و بررسی دارد. تا ۴ ساعت بعد از زایمان باید از تخلیه کامل مثانه اطمینان حاصل کرد .

روده ها :

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان بعلت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان طبیعی است اصلاح رژیم غذایی، مصرف روزانه ۳ لیتر مایعات و مواد غذایی فیبردار مانند میوه جات و سبزیجات ، تحرک زود هنگام و تمرین های کششی از بیبوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند توصیه می شود در صورت نداشتن احساس دفع از زور زدن اجتناب شود .

دیواره شکم :

عضلات شکم پس از زایمان نرم و شل باقی می ماند و چند هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه بازگردد .

با انجام تمرینات کششی می توان به جمع شدن سریع تر و بهتر

عضلات شکم کمک کرد . معمولاً ۷ روز بعد از زایمان

طبیعی و ۴۰ روز پس از سزارین با نظر پزشک ، می توان

ورزش های شکم را شروع کرد. طاق باز به پشت خوابیده و بدون

اینکه زانوها را خم کنید ۱۰ مرتبه پای راست و سپس ۱۰ مرتبه

پای چپ را کاملاً بالا بیاورید ، ۱۰ مرتبه بدون اینکه زانوها خم

شوند دراز و نشست کنید (در روزهای اول تمرین تعداد نرمش

ها کمتر باشد و به مرور افزایش یابد). استفاده از شکم بند برای

جمع شدن عضلات و کوچک شدن شکم موثر نیست.

پستان :

بایستی پستان ها تمیز نگه داشته شوند ولی از مصرف صابون،

مواد ضد عفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان ها خودداری

شود. برای احتقان و سفت شدن پستان ها باید مکرر پستان ها

تخلیه شود (با مک زدن مداوم نوزاد یا دوشیدن) ، همچنین

ماساژ ملایم پستان ها ، مسکن با نظر پزشک ، گذاشتن کیف آب

گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پیچیده در حوله پس از