

آموزشهای لازم در زمینه خود مراقبتی به مادران پس از زایمان

خونریزی پس از زایمان:

- ۱- به اندازه کافی استراحت کنید. فعالیت بدنی زیاد پس از زایمان میتواند به افزایش خونریزی منجر شود. فعالیت معمول روزانه ظرف ۳-۴ روز از زایمان به خوبی قابل تحمل است ولی باید از انجام تمرینهای ورزشی هوازی ۴-۶ هفته پرهیز کرد.
- ۲- مکمل آهن و ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنید.
- ۳- از رژیم غذایی متوازن استفاده کنید به یاد داشته باشید گوشت منبع سرشار از آهن است.
- ۴- مایعات زیادی بنوشید: ۶-۸ لیوان آب-آمیوه یا نوشیدنیهای بدون کافئین.
- ۵- نوشیدن مایعات محرک مانند قهوه و چای را محدود کنید.
- ۶- به صورت طبیعی میزان خونریزی معمولاً تا ۳ روز اول بعد از زایمان در حد پر بود و سپس تا روز ۱۰ بعد از زایمان در حد لکه بینی ادامه دارد. در صورت مشاهده خونریزی بیش از این مقدار پس از ۱۰ روز به پزشک مراجعه کنید.

بهداشت محل بخیه ها:

- ۱- اگر سزارین شده اید یا برای شما اپیزیاتومی انجام شده است باید زخم را تمیز نگه دارید- برای کاهش تورم خفیف در روز اول پس از زایمان از کمپرس سرد هر ۲ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه استفاده کنید. یخ را داخل کیسه گذاشته و کیسه را داخل پارچه نخی روی زخم بگذارید. پس از چند از کمپرس گرم در محل زخم استفاده کنید. ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب باید تمیز شود- استفاده از گرمای چراغ مطالعه متحرک به فاصله ۲۵ سانتی متر از ناحیه شرمگاهی آرام بخش و کمک کننده است- محل بخیه ها در صورت امکان در معرض هوا قرار گیرد. تا حد امکان از پوشک استفاده نکنید و در صورت استفاده آنرا زود به زود عوض کنید. از تامپون استفاده نشود- رژیم غذایی طوری باشد که دچار نفخ و یبوست نشوید.
- ۲- از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- ۳- لباس زیر را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.
- ۴- از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی روی صندلی خودداری کنید.
- ۵- در صورت خروج ترشحات چرکی و بدبو از محل بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.

عفونت نفاسی:

در صورت خروج ترشحات چرکی و بدبو از رحم و یا خونریزی بیش از حد پس از ۱۰ روز اول زایمان به پزشک مراجعه نمایید.

تب پس از زایمان:

- ۱- لباس زیاد نپوشید. اگر لرز دارید لباس گرم بپوشید ولی پس از خاتمه لرز لباس خنک و سبک بپوشید.
- ۲- در صورت داشتن تب مایعات زیاد بنوشید. از داروهای ضد تب مانند استامینوفن استفاده کنید.
- ۳- در صورت احتقان پستان شیردهی را ادامه دهید و پس از شیردهی از کمپرس سرد استفاده کنید.

۴- به یاد داشته باشید تب میتواند اولین علامت بیماری جدی پس از زایمان باشد. با ماما یا مراقب سلامت یا پزشکتان تماس بگیرید.

درد پس از زایمان:

۱- اکثر دردهای پس از زایمان با خوردن مسکن ساده مثل استامینوفن ساده یا بروفن رفع میشود. در صورت مصرف استامینوفن کدیین مراقب بیوست باشید.

۲- استراحت مطلق توصیه نمیشود اما از فعالیت سنگین و زیاد باید اجتناب کرد. زیرا درد ها را شدیدتر میکند (استراحت مطلق خطر لخته شدن خون در اندامها را افزایش میدهد).

۳- پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع احتمال ناراحتی ناحیه لگنی را کم میکند. رژیم معمول که فیبر زیادی داشته باشد و تا ۱۰ لیوان آب در روز کمک کننده است.

۴- کمپرس آب گرم به رفع دردها کمک میکنند.

۵- احتمال اینکه هنگام شیردهی احساس درد تشدید شود شایع است بنابر این میتوانید ۲۰-۳۰ دقیقه پیش از شیردهی مسکن بخورید.

۶- در چند روز پس از زایمان توصیه میشود به طور منظم مسکن مصرف کنید تا از درد پس از زایمان بکاهید. اگر صبر کنید تا درد خیلی شدید شود مسکنها به اندازه کافی اثر نمیکند.

درد پستان:

ترك خوردن نوك پستان اغلب به دليل شيوه نادرست شيردهي است كه باعث درد در نوك پستان ميشود. اصلاح نحوه شيردادن و آغوش گرفتن نوزاد - گذاشتن كيسه يخ ۲-۳ دقيقه قبل از شير دادن - پاك كردن نوك پستان از بزاق نوزاد و ماليدن يك قطره شير روي نوك پستان به كاهش درد و بهبود ترك خوردن كمك ميكند. تورم يا پر بودن پستان از شير كه نميتواند تخليه شود باعث سفت و دردناك شدن پستان ميشود. در روزهاي سوم تا بنجم بعد از زايمان به دليل افزايش حجم شير پستانها دچار احتقان ميشوند تخليه مكرر پستان هر ۲ ساعت يكبار و ماساژ ملايم گذاشتن كيسه آب گرم قبل از شيردهي و كيسه يخ پس از شيردهي و مصرف مسكن ميتواند كمك كننده باشد. اگر تا ۲۴ ساعت بهبود نيافت به پزشك مراجعه كنيد. اگر كودك را با شير مصنوعي تغذيه ميكنيد احتمال تورم پستان وجود دارد. با پوشيدن پستان بند تنگ تر ميتوانيد تحرك نوك پستان را كاهش دهيد كه باعث كاهش تورمهاي خفيف ميشود.

بيوست:

۱- عدم اجابت مزاج ۱-۲ روز بعد از زایمان طبیعی است. اغلب مادران به دلیل نگهداری از نوزاد خسته میشوند و خوب غذا نمیخورند. فراموش نکنید که از خود نیز مراقبت کنید.

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

۳- گاهی تورم زیاد ناشی از بواسیر یا بهبود زخم میتواند اجابت مزاج را دشوار کند. اگر مدفوع نرم باشد مشکل زیادی ایجاد نمیشود. اگر درد یا تورم زیاده است به پزشک مراجعه کنید.

۴- استفاده منظم از مسهل هایی که بدون نسخه قابل تهیه است فکر خوبی نیست. از تنقیه پیش از بهبود زخمها پرهیز کنید. مصرف ۱-۲ بار در روز شربت شیر منیزی میتواند کمک کننده باشد.

۵- استفاده از مایعات فراوان و رژیم غذایی حاوی فیبر و موادی مثل آلو-انجیر و خاکشیر میتواند کمک کننده باشد.

درد و گرفتگی پا:

۱- علت گرفتگی های عضلانی چندان معلوم نیست. استفاده زیاد از عضلات در طول زایمان یا قرار گرفتن در وضعیتهای نامعمول باعث حساس و دردناک شدن آنها میشود. استراحت- ماساژ ملایم- گرمای موضعی و مسکنها میتواند این درد را رفع کند.

۲- رژیم حاوی پتاسیم و کلسیم برای کارکرد طبیعی عضلات ضرورت دارد (مانند لبنیات - موز و).

۳- کشش غیر فعال عضلات پشت ساق (خم کردن ملایم انگشتان به سمت صورت) باعث رفع گرفتگی میشود.

۴- مسکنهای ساده مثل استامینوفن و بروفن به کاهش درد کمک میکند.

۵- درد تورم و یا قرمزی و سفت شدن ساق و ران پا به صورت یکطرفه ممکن است نشاندهنده ایجاد لخته خون در عروق اندام تحتانی باشد. در صورت مواجهه با آن سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

افسردگی بعد از زایمان:

۱- تغییر خلق پس از زایمان طبیعی است. تلاش کنید احساسات را با همسر - خانواده و دوستان و پزشک در میان بگذارید. این احساسات خودبخود بر طرف میشوند. حتی اگر رفع نشوند قابل درمان است.

۲- به اندازه کافی استراحت کنید و برای رسیدگی به بچه از دیگران کمک بگیرید و کارهای غیر ضروری را مدتی به تعویق بیندازید.

۳- به قدر کافی و مناسب غذا بخورید.

۴- ورزش سبک انجام دهید.

۵- از مصرف دارو بدون تجویز پزشک برای درمان افسردگی خودداری کنید.

کنترل بارداری و سلامت جنسی:

از آنجا که اگر آمیزش پیش از ۳ هفته پس از زایمان انجام گیرد احتمال عفونت وجود دارد توصیه ما این است که در این فاصله آمیزش انجام نشود. شیر دهی ممکن است باعث کمی خشکی واژن شود چون سطح استروژن پایین است. خستگی همسر باعث کاهش تمایل به آمیزش میشود. این موارد زودگذر بوده و به زودی بهبود میابد.

معمولاً قاعدگی ۶-۸ هفته پس از پایان شیردهی آغاز میشود ولی ممکن است تا ۴ هفته پس از زایمان حتی در مادرانی که شیر میدهند شروع شود. تغذیه انحصاری با شیر مادر تا سن ۶ ماهگی کودک میتواند روش مطمئنی برای فاصله گذاری بین بارداریها باشد.

با توجه به اینکه حداقل فاصله مناسب بین بارداریها ۳ سال است و بارداری مجدد در دوران شیر دهی میتواند شیردهی را مختل کند تاکید میشود حتماً یکی از روشهای پیشگیری از بارداری شامل: کاندوم- IUD- قرصهای پیشگیری از بارداری مخصوص زمان شیردهی- امپولهای پروژسترونی سه ماهه استفاده شود.

