



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان



مرکز بهداشت شهرستان فاروج

واحد سلامت خانواده و جمعیت - سال ۹۶

تهیه شده توسط: سمیرا ایزدی (کارشناس برنامه سلامت مادران)

افسردگی پس از زایمان

افسردگی پس از زایمان یک بیماری قابل درمان است که حدود ۱۳ درصد زنان را پس از زایمان درگیر می کند. این اختلال ممکن است هر زمانی پس از زایمان رخ دهد از چند هفته تا یک سال پس از زایمان، اما در شایعترین حالت از ۲ روز پس از زایمان آغاز شده و تا ۲ هفته باقی می ماند. این مساله معمولاً مشکلی گذرا است ولی ممکن است در صورت طول کشیدن به بیماری جدی تبدیل شود که به درمان و پیگیری فوری نیاز داشته باشد.

از این که از احساسات پس از زایمان خود با پزشک صحبت کنید، نترسید. اغلب اوقات پرسنل بهداشتی و درمانی فراموش می کنند در ملاقات های پس از زایمان از مادر در مورد علائم افسردگی سوال کنند بنابراین این در صورتی که هریک از علائم زیر را داشتید بلافاصله موضوع را با پزشک، ماما و یا بهورز خود در میان بگذارید.

علائم شایع افسردگی پس از زایمان:

۱. خلق افسرده

عاطفی بودن پس از تولد بچه چیزی طبیعی است. تغییرات هورمونی، کمبود خواب، تنظیم و تعدیل زندگی برای عضو جدید خانواده همگی می توانند بار بزرگی بر دوش مادر باشند. اما اگر احساس غم و اندوه، بد خلقی، گناه یا ناامیدی می کنید و این احساسات بیشتر از چند هفته ادامه دارند، می تواند افسردگی پس از زایمان باشد. تعدادی از زنان گزارش می کنند که از تولد نوزاد و داشتن بچه هیچ احساس خوشحالی و هیجانی نمی کنند و از چیزهایی که قبلاً برای آنها لذت بخش بود نیز لذت نمی برند.

۲. مشکلات خواب

مراقبت از نوزاد خواب هر مادری را به هم می زند، اما افسردگی پس از زایمان موجب مشکلات جدی تر و بلند مدت خواب می شود. حتی زمانی که امکان خوابیدن دارید، به سختی می توانید بخوابید. یا ممکن است خیلی زیاد و بدون توجه به نوزاد بخوابید. اگر خواب کافی نباشد به یک سیکل مخرب تبدیل می شود، کم خوابی با افسردگی همیاری دارد و افسردگی با خواب تداخل دارد بنابراین این چرخه تکرار می شود و مادر را از پای در می آورد.

۳. تغییر اشتها

یکی از علائم رایج افسردگی کم خوری یا پر خوری است. در حالی که عده ای از زنان در زمان افسردگی دست به پر خوری برای آرامش خود می زنند، زنان دیگر کاملاً علاقه خود به غذا و غذا خوردن را از دست می دهند. تغذیه خوب برای تازه مادرها بخصوص آندسته که با شیر پستان نوزاد را تغذیه می کنند، از اهمیت بالایی برخوردار است و مادران شیرده زود گرسنه می شوند. اما اگر تغییر اشتهای شما خیلی افراطی و شدید بود (چه کم شدن چه زیاد شدن) و احساس ناراحتی و اندوه داشتید، به پزشک مراجعه کنید.

۴. اضطراب

همه زنان اضطراب را به عنوان یکی از علائم افسردگی پس از زایمان تجربه نمی کنند، اما عده ای مضطرب می شوند. ممکن است احساس عصبانیت، ترس، بی قراری، یا تنش و استرس بکنید. بعضی از زنان نگرانی شدیدی نسبت به سلامت یا ایمنی نوزاد خود پیدا می کنند. اگر بطور مداوم نگرانی شدیدی در مورد مسئولیت مراقبت از نوزاد خود دارید، یا اگر عصبیت با توانایی شما در انجام کارهای روزمره تداخل دارد، می تواند از نشانه های افسردگی پس از زایمان باشد.

۵. خوشحالی و غمگینی مکرر

نوسان خلق بخش طبیعی از زندگی پس از تولد بچه است، بخصوص در دو هفته اول پس از زایمان. متعجب نشوید اگر یک دقیقه می خندید و یک دقیقه بعد گریه می کنید. اما اگر این نوسان خلق و عاطفی شدن شدید است و بیشتر از دو هفته طول کشید یا بدتر شد، می تواند از نشانه های افسردگی پس از زایمان باشد.

اندوه یا افسردگی بچه

فرق بیماری افسردگی پس از زایمان با اندوه پس از بچه دار شدن (baby blues) در طول مدت علائم است. در افسردگی بچه دار شدن نوسان خلق و احساس ناراحتی یا اضطراب، گریه بی دلیل وجود دارد اما معمولا بعد از حدود یک هفته خودبخود برطرف می شود. اگر این علائم ادامه داشت یا با گذر زمان بدتر شد، بایستی از متخصص کمک بخواهید. در بعضی از موارد افسردگی پس از زایمان دو ماه بعد از تولد نوزاد رخ می دهد و احساس قوی افسردگی یا افکار صدمه به خود یا صدمه به بچه روی می دهد.

روان پریشی (سایکوز) پس از زایمان

روان پریشی یا سایکوز پس از زایمان یک بیماری نادر اما جدی روانی است. بیشتر در زنانی دیده می شود که سابقه شخصی یا خانوادگی اختلالات دو قطبی یا اسکیزوفرنی دارند. علائم شامل تحریک پذیری، بی قراری، نوسان سریع خلق، سردرگمی، رفتارهای منحرف و افکار توهم و هذیان است. زن مبتلا به سایکوز پس از زایمان در خطر صدمه زدن به خود یا نوزاد است، بنابراین بسیار مهم است که سریع و به موقع مادر مبتلا به این علائم به مراکز روانی برای درمان ارجاع شود.

چه زمان باید برای افسردگی پس از زایمان به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده موارد زیر به دنبال کمک تخصصی باشید:

- ✿ اندوه بچه داری بیشتر از دو هفته طول کشید
- ✿ علائم تشدید شدند
- ✿ در مراقبت از خود یا بچه دچار مشکل شدید
- ✿ دارای افکار آسیب به خود یا به نوزاد بودید

نقش همسر و اعضای خانواده در افسردگی پس از زایمان

فقدان حمایت و پشتیبان یکی از عوامل اصلی موثر بر وقوع افسردگی پس از زایمان است. راه های زیادی وجود دارد که اعضای خانواده و همسر می توانند به نو مادر کمک کنند:

- ✿ چک کردن منظم نو مادر
- ✿ تهیه غذای مغذی برای نو مادر
- ✿ مواظبت از بچه تا نو مادر بتواند استراحت کرده یا دوش بگیرد
- ✿ کمک در انجام کارهای خانه



از اینجا
شروع کنید

به بیمارستان مراجعه
کنید



توصیه های خانگی
صفحه ۴ را ببینید و در
ملاقات بعدی با پزشک
خود در مورد این
احساس افسردگی گفت
و گو کنید.

به پزشک مراجعه کنید



بله

آیا بی خوابی، خستگی شدید و بی اشتهايي شديد داريد به طوري كه نتوانيد
به نوزاد خود رسيدگي يا توجه كنيد و يا عدم توانايي در انجام كارهاي
شخصي داريد؟

خير

بله

✧ آیا قبل از بارداری نیز افسردگی را تجربه کرده اید؟
✧ آیا بدون دلیل گریه می کنید؟
✧ آیا علاقه خود را از دست داده اید یا برای شروع هر فعالیتی انرژی
کافی ندارید؟
✧ آیا بیش از حد خسته هستید؟
✧ آیا در مقایسه با وضع معمول اشتهاي شما زياد يا كم شده است؟
✧ آیا خواب آرامی ندارید یا پس از خواب سر حال نیستید؟

بله

• پس از ۷ تا ۱۰ روز
آیا باز هم همان علائم علائم افسردگی را حس می کنید؟

خير

توصیه های خانگی را ادامه دهید





۱. تغییر خلق پس از زایمان طبیعی است. اگر احساس افسردگی می کنید نباید احساس گناه کنید. تلاش کنید احساسات تان را با همسر، خانواده، دوستان نزدیک و پزشک و مامای خود در میان بگذارید. اطمینان داشته باشید که این احساسات برطرف خواهد شد و حتی اگر رفع نشوند قابل درمانند. ولی در هر صورت شما باید این مسئله را با پزشکتان مطرح کنید.
۲. به اندازه کافی استراحت کنید. هرچند ممکن است این به نظر شما نشدنی باشد چرا که رسیدگی به بچه وقت زیادی می گیرد ولی می توانید کارهای غیرضروری دیگر را مدتی به تعویق بیندازید. تلاش کنید هرگاه فرزندان می خوابد، شما هم استراحت کنید. کمک خواستن یا کمک گرفتن از دیگران را در این زمینه مدنظر داشته باشید.
۳. به قدر کافی و مناسب غذا بخورید. اغلب به علت توجه و دقت زیادی که باید صرف مراقبت از نوزاد شود، مادران فراموش می کنند به طور مناسب غذا بخورند.
۴. ورزش سبک انجام دهید. یک پیاده روی سریع و کوتاه وقت کمی می گیرد اما منافع آن می ارزد. زمان ورزش مدت کوتاهی است که با آن می توانید به خود بپردازید و به پدر نوزادتان فرصت دهید در این مدت با کودک خود تنها باشد.
۵. برای درمان ناراحتی های پس از زایمان از مسکن هایی که پزشکتان تجویز کرده استفاده کنید. این داروها حتی در صورت شیردهی به نوزاد بی خطر هستند. اگر درد و ناراحتی کمتری داشته باشید، حس بهتری به خود خواهید داشت.
۶. سعی کنید آسوده باشید و در مورد اینکه همه چیز باید عالی باشد نگران نشوید. گذر زمان اغلب مسائل را حل می کنند و شما می توانید از اولین هفته های تولد نوزاد خود لذت ببرید.
۷. از مصرف داروهای بدون نیاز به تجویز پزشک برای درمان افسردگی بپرهیزید. اگر خلق شما بهبود نمی یابد یا احساسات تان بدتر می شود حتما با پزشکتان مساله را در میان بگذارید. داروی تجویز شده توسط پزشک برای شما حتی در صورت شیردهی بی خطر خواهد بود بنابراین داروی خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان





سلامت جنسی و فاصله گذاری مناسب بین بارداری ها

هیچ قانون محکم و غیرقابل تغییری درمورد این که پس از زایمان همسران چه زمانی می توانند رابطه جنسی داشته باشند وجود ندارد. تنها حدود یک سوم زنان در ۴۰ روز اول پس از زایمان آمیزش دارند و حدود ۴۰ درصد از مادرانی که در فاصله ۱۲ هفته اول پس از زایمان آمیزش داشته اند احساس درد یا ناراحتی داشته اند. پارگی های خفیف و جزیی واژن ظرف ۳ هفته اول پس از زایمان بهبود می یابند. 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 نداشته باشید.

شیردهی ممکن است باعث کمی خشکی واژن شود چرا که در زمان شیردهی سطح استروژن پایین است. بسیاری از همسران خسته تر از این هستند که آمیزش داشته باشند چرا که فرزند تازه وارد نیازهای زیادی دارد و برنامه زندگی والدین را دستخوش تغییرات مداوم می کند، ولی مهم ترین ملاحظه برای انجام آمیزش باید راحتی و میل زن باشد. معمولا قاعدگی ۶ تا ۸ هفته پس از پایان شیردهی آغاز می شود ولی ممکن است تا ۴ هفته پس از زایمان حتی در مادرانی که شیر می دهند، شروع شود.

تغذیه انحصاری با شیر مادر تا سن شش ماهگی کودک (در صورتی که عادت ماهانه آغاز نشده باشد، مادر به جز شیر خود از هیچ شیر دیگری برای تغذیه کودک خود استفاده نکند و شب ها برای شیر دادن از خواب بیدار شود) می تواند روش مطمئنی برای فاصله گذاری بین بارداری ها باشد. بدیهی است در صورت عدم رعایت هر کدام از موارد فوق، شیردهی روش قابل اعتماد و مناسبی برای فاصله گذاری نخواهد بود.

با توجه به اینکه حداقل فاصله مناسب بین دو بارداری سه سال بوده و نیز بارداری در دوران شیردهی می تواند فرآیند شیردهی را مختل کند تاکید می شود که در صورت عدم رعایت شرایط تغذیه انحصاری با شیر مادر در کمتر از شش ماهگی کودک و یا پس از سن شش ماهگی (در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر و رعایت شرایط گفته شده تا شش ماهگی) بهتر است از یکی از روش های فاصله گذاری استفاده شود.

استفاده از کاندوم، IUD، روش های تزریقی منحصرا پروژسترونی و قرص های منحصرا پروژسترونی (تا شش ماهگی) می توانند روش های مناسبی در دوران شیردهی به شمار بیایند. با توجه به اینکه قرص ها و آمپول های ترکیبی فاصله گذاری بین بارداری ها (دارای استروژن و پروژسترون) می توانند بر حجم و کیفیت شیر مادر تاثیر بگذارند، استفاده از آن ها در دوران شیردهی دارای منع مصرف نسبی است و بنابراین پیشنهاد می گردد تا آنجا که امکان دارد مورد استفاده قرار نگیرد.

در ارتباط با قرص های منحصرا پروژسترونی (قرص های دوران شیردهی)، تاکید بر این نکته ضروری است که استفاده از این قرص ها تا شش ماهگی کودک و تا زمانی که کودک با شیر مادر تغذیه می شود، مجاز خواهد بود.

به هر ترتیب دریافت مشاوره فاصله گذاری بین بارداری ها پس از تولد کودک، امکان تصمیم گیری بهینه برای انتخاب بهترین روش فاصله گذاری را برای گیرنده خدمت امکان پذیر خواهد ساخت.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی یا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان



درد و گرفتگی پا

اواخر بارداری ، در طول زایمان و پس از به دنیا آمدن بچه ، درد یا گرفتگی پا به خصوص ساق پا شایع است . گاهی این درد به عروق واریسی مربوط می شود که هر چند ناراحت کننده است ، معمولاً مساله چندان جدی به شمار نمی آید. ولی گاهی گرفتگی یا درد پا می تواند نشانه مساله جدی تری مثل لخته یا ترومبوفلیت باشد . این مسائل جدی تر باید توسط پزشک ارزیابی شود.

از تابلوی زیر برای تصمیم گیری در مورد مراجعه به پزشک استفاده کنید.

از اینجا
شروع کنید

• آیا افزون بر درد یا گرفتگی پا علائم زیر را هم دارید ؟

- ✧ ناراحتی تنها در یک پا .
- ✧ تورم یک ساق یا مچ در مقایسه با دیگری .
- ✧ رنگ پریدگی یا سردی اندام در هنگام لمس ساق .
- ✧ دردناکی ساق حتی زمانی که گرفتگی عضلات وجود ندارد .

بله

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

• آیا علائمتان بدتر می شود ؟

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید

به پزشک مراجعه کنید



به پزشک مراجعه کنید

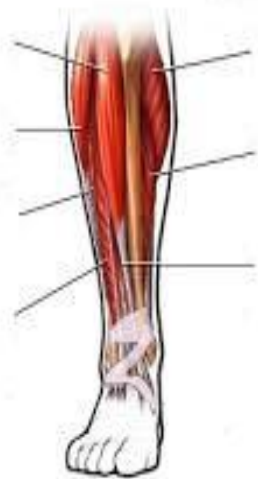




۱. علت گرفتگی های عضلانی (کرامپ) پا چندان معلوم نیست . ممکن است در طول زایمان عضلات زیاد استفاده شوند یا در وضعیت های نامعمول قرار گیرند که این امر باعث می شود عضلات به دلیل کار زیاد خسته ، حساس و دردناک شوند. استراحت ، ماساژ ملایم ، گرمای موضعی و مسکن ها می توانند این درد را رفع کنند .
۲. رژیم حاوی مقادیر کافی پتاسیم و کلسیم برای کارکرد طبیعی عضلات ضرورت دارد (مانند لبنیات ، موز و)



۳. کشش غیر فعال عضلات پشت ساق (خم کردن ملایم انگشتان پا به سمت صورت) باعث رفع گرفتگی می شود . اگر کشش به شکل منظم انجام بگیرد ، می تواند از شروع گرفتگی پیشگیری کند .
۴. مسکن های ساده مثل استامینوفن و بروفن ، درد مداوم ناشی از گرفتگی پا را برطرف می کنند.
۵. داروهای شل کننده عضله در رفع مشکل چندان موثر نیستند و در مادران شیرده توصیه نمی شوند.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان



یبوست (مشکل در اجابت مزاج) یکی از مشکلات پس از زایمان است به خصوص برای مادرانی که پیش از زایمان نیز به آن دچار بوده اند. بسیاری زنان اواخر بارداری مشکلاتی را در اجابت مزاج تجربه می کنند که ممکن است به این دلیل باشد که جنین وارد لگن شده است و فضای کافی در لگن وجود ندارد.

۲ یا ۳ روز پس از زایمان ممکن است اجابت مزاج وجود نداشته باشد که هرچند طبیعی است ولی ممکن است یبوست تلقی شود. این کاهش حرکات روده چند دلیل دارد:

۱. روده بزرگ معمولاً در فرایند زایمان و به دنیا آمدن بچه تخلیه می شود
۲. اکثر مادران در طول زایمان و به دنیا آمدن نوزاد چیزی نمی خورند
۳. برگشت به خوردن طبیعی ۲ تا ۴ ساعت پس از به دنیا آمدن نوزاد به تاخیر می افتد و اگر بیهوشی استفاده شده باشد با تاخیر بیشتری انجام می گیرد.

این تاخیر در حرکات با تمایل زنان به عدم اجابت مزاج به دلیل ترس از درد ناشی از تورم ناحیه شرمگاهی تشدید می شود. استفاده از رژیم پرفیبر و مایعات فراوان و برگشت زودهنگام به فعالیت های معمول می تواند به حفظ حرکات طبیعی روده کمک کند.

تابلوی زیر را ببینید تا تصمیم بگیرید که آیا لازم است پزشک شما را ویزیت کند یا نه.

از اینجا شروع کنید

به پزشک مراجعه کنید



بله

- ✧ آیا بیش از ۲۴ ساعت تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی دارید؟
- ✧ آیا تورم اطراف زخم های ناحیه شرمگاهی در حال افزایش است؟
- ✧ آیا بواسیر یا خونریزی مقعدی وجود دارد؟
- ✧ آیا درد قابل توجه شکمی یا لگنی وجود دارد؟

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

به پزشک مراجعه کنید



خیر

- پس از ۱ هفته، آیا بهبود در علائم وجود دارد؟

بله

توصیه های خانگی را ادامه دهید



۱. عدم اجابت مزاج یک تا دو روز پس از زایمان امری طبیعی است. برگشت به رژیم معمول اغلب عادت اجابت مزاج پیشین را باز میگرداند. اغلب مادران تازه کار فراموش می کنند غذا بخورند زیرا نگرانی از نوزاد خسته و مشغولشان می کند. فراموش نکنید که از خود نیز مراقبت کنید.
۲. نرم نگه داشتن مدفوع، اولین اجابت مزاج را آسانتر می کند. برای اطمینان از قوام نرم مدفوع، خوردن ۱ تا ۲ قاشق از فرآورده های پسیلیوم از روز بعد از زایمان مناسب است. حتماً با هر بار مصرف این مکمل ها دست کم ۲۵ تا ۳۰ سی سی آب یا مایعات بنوشید.
۳. گاهی تورم زیاد ناشی از بواسیر (هموروئید) یا بهبود زخم می تواند اجابت مزاج را دشوار کند. اگر مدفوع نرم باشد، مشکل زیادی ایجاد نمی شود. اگر درد یا تورم به عنوان یک مشکل باقی بماند، باید پزشک شما را ببیند.
۴. استفاده از توصیه های تغذیه ای مناسب:

✚ مصرف سبزیهای خوردنی در هر وعده غذایی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم.

✚ ریختن ۱ قاشق روغن زیتون یا روغن بادام شیرین روی سالاد هر فرد.

✚ قطع مصرف چای، قهوه، شکلات، کاکائو.

✚ قطع مصرف سیگار، مواد مخدر و غیره

✚ قطع مصرف نوشابه های الکلی

✚ استفاده از نانهای تیره سبوس دار

✚ استفاده مداوم از انجیر و آلو و مصرف حبوبات

✚ خوردن غذاهای آبکی و مصرف آب فراوان در طول روز به صورت آب خوردن ۱۵ تا ۲۰ لیوان

✚ قطع مصرف انواع فست فود و سوسیس و کالباس

✚ خوردن روزانه ۱ لیوان آب گرم و ۱ قاشق غذا خوری عسل ۳ بار در روز

✚ تقریباً اکثر مردم، اثرات مثبت آلو را در مورد یبوست می شناسند. آلو می تواند به فرد مبتلا به یبوست کمک کند.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان



درد پستان

شایعترین علت درد پستان یا حساسیت پستان پس از زایمان تورم پستان است زیرا پستان ها پر از شیر هستند. تغذیه نوزاد یا دوشیدن شیر می تواند این پری پستان را رفع کند. درد پستان علل دیگری هم دارد که جدی تر هستند. پستان هایی که قرمز هستند یا حساسیت موضعی به لمس دارند یا اگر هم زمان تب یا پستان های حساس، دردناک و قرمز همراه باشد، باید به عفونت فکر کرد. از تابلوی زیر استفاده کنید تا تصمیم بگیرید آیا به ملاقات پزشک نیاز دارید یا نه

از اینجا
شروع کنید

از داروی تب بر در
صورت نیاز استفاده
کنید.

به بیمارستان مراجعه
کنید.



به توصیه های خانگی
مراجعه کنید.

این ممکن است برفک یا
عفونت قارچی باشد. به
پزشک نان مراجعه کنید.



بله

آیا تب بیش از ۸/۵ خیر سائتی گراد دهانی دارید؟

بله

آیا توده ای قرمز یا دردناک دارید؟

بله

آیا توده درناک در زیر بغل دارید؟

بله

آیا یک یا هر دو پستان شما سفت یا دردناک است؟ (با یا بدون قرمزی کلی)

بله

آیا نوک پستان زخم شده و دردناک است؟

بله

آیا در دهان کودک شما نقطه سفیدی وجود دارد که کنده می شود؟

توصیه های خانگی را ادامه دهید



شقاق ، ترک خوردن و زخم نوک پستان است که اغلب به دلیل شیوه نادرست شیردهی است . اصلاح نحوه شیر دادن و آغوش گرفتن نوزاد ، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از شیر دادن ، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان به کاهش درد و بهبود ترک خوردن کمک می کند .

تورم یا پر بودن پستان از شیر که نمی تواند تخلیه گردد ، معمولا به دلیل بسته بودن مجرای شیر است نه عفونت . پستان معمولا در لمس بسیار سفت است و ممکن است کل آن قرمز و گرم باشد. در روزهای سوم تا پنجم پس از زایمان ، به دلیل افزایش حجم شیر ، پستان ها دچار احتقان می شوند . تخلیه مکرر پستان هر ۲ ساعت یکبار و ماساژ ملایم ، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی و مصرف داروی مسکن با دستور پزشک می تواند کمک کننده باشد.

اگر این توصیه ها با بهبود وضعیت ظرف ۲۴ ساعت همراه نبود یا اگر قرمزی و تورم پستان ها بیشتر شد ، نزد پزشک خود بروید .

اگر کودک خود را با شیر مصنوعی تغذیه می کنید ، احتمال قدری تورم پستان وجود دارد. شما می توانید تحرک و حرکت نوک پستان ها را با پوشیدن سینه بند تنگ تر کاهش دهید.

رعایت توصیه های بالا برای رفع تورم های خفیف مفید است.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان

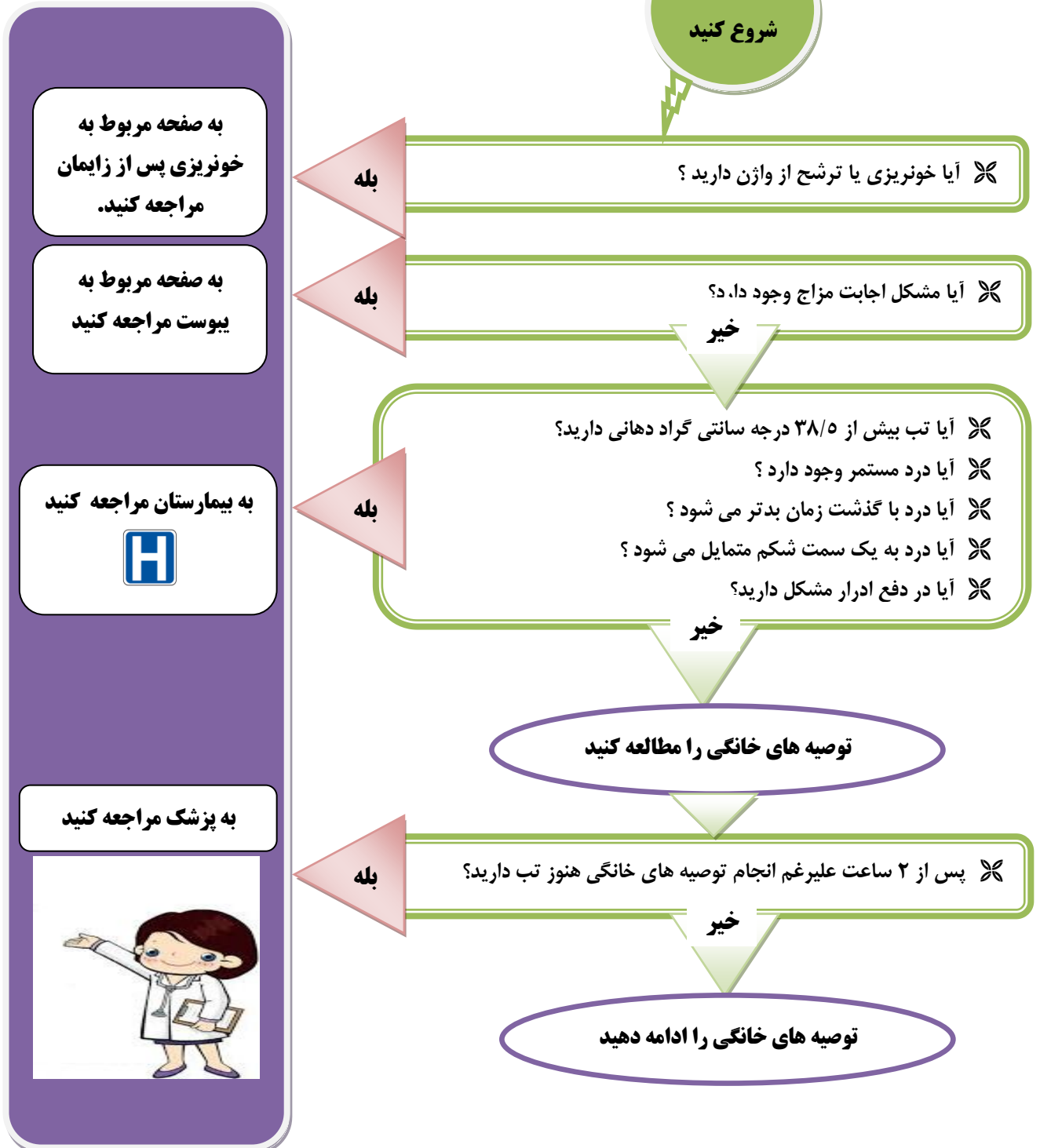


درد پس از زایمان

بسیاری از زنان درد لگنی مشابه درد زایمان را پس از زایمان هم تجربه می کنند. این دردهای عضلانی از زایمان های دوم به بعد شایع است. این دردها، هرچه تعداد زایمان های پیشین بیشتر باشد، قوی تر و ناراحت کننده تر خواهد بود. این دردها ناشی از انقباض رحم هستند و حین شیردهی تشدید می شوند چرا که همان هورمون هایی که باعث جریان یافتن شیر می شوند، رحم را منقبض می کنند. اکثر متخصصان باور دارند که این دردها به کم شدن خونریزی پس از زایمان کمک می کند. روشن است که این دردها باعث ناراحتی می شوند.

از تابلوی زیر استفاده کنید تا تصمیم بگیرید که آیا لازم است که به پزشک مراجعه کنید. برای کاهش ناراحتی به توصیه های خانگی مراجعه کنید. خوشبختانه این دردها در روز سوم یا چهارم پس از زایمان رفع می شود.

از اینجا شروع کنید





۱. اکثر دردهای پس از زایمان با خوردن مسکن های ساده زیر نظر پزشک رفع می شوند یا دست کم شدتشان کم و قابل تحمل می شوند .
۲. استراحت مطلق پس از زایمان توصیه نمی شود اما از فعالیت سنگین و زیاد باید اجتناب کرد زیرا درد کرامپی پس از زایمان را بدتر می کند (استراحت مطلق خطر لخته شدن خون در اندام ها را افزایش می دهد) .
۳. پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع ، احتمال ناراحتی ناحیه لگنی را کمتر می کند . رژیم معمول که فیبر زیادی داشته باشد و ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز کمک کننده است .
۴. کمپرس آب گرم یا حمام گرم به رفع دردها کمک می کند .
۵. احتمال این که هنگام شیردهی احساس درد تشدید شود شایع است بنابراین می توانید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیش از شیردهی مسکن بخورید .
۶. در چند روز پس از زایمان توصیه می شود به طور منظم مسکن هایی که پزشکتان تجویز نموده را مصرف کنید تا از درد پس از زایمان بکاهید . اگر صبر کنید تا درد خیلی شدید و ناراحت کننده شود ، مسکن ها به اندازه کافی کمک نمی کنند .





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خودمراقبتی پس از زایمان



مراقبت از بخیه ها

در حین زایمان ممکن است برای خروج راحت تر سر نوزاد انجام اپیزیوتومی (برش محل خروج جنین) ضرورت یابد که پس از زایمان محل برش با بخیه ترمیم می شود . اکثر متخصصان توصیه می کنند حتی المقدور از اپیزیوتومی اجتناب شود . در صورت زایمان طبیعی یا سزارین باید ۵ الی ۱۰ روز بعد برای ویزیت و مشاهده محل زخم به مرکز بهداشتی درمانی یا مرکز زایمانی مراجعه شود و در صورت بروز علائم زیر مادر باید زودتر مراجعه کند.

از اینجا
شروع کنید

به پزشک مراجعه کنید



بله

✧ آیا تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی به مدت بیش از ۲۴ ساعت دارید ؟

✧ آیا لبه های زخمتان از هم باز شده است ؟

✧ آیا از محل برش ترشحات خونی خارج می شود ؟

✧ آیا ناحیه نزدیک زخم قرمز تر یا متورم است ؟

✧ آیا از زخم ترشح غلیظ و تغییر رنگ یافته ای بیرون می آید ؟

✧ آیا در دفع ادرار یا مدفوع مشکلی وجود دارد ؟

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

به پزشک مراجعه کنید



بله

✧ آیا زخم پس از ۸ تا ۱۲ ساعت درمان بدتر شده است ؟

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید



۱. زخم را تمیز نگه دارید . زخم ممکن است به طور طبیعی ترشحاتی آبکی یا کمی خون آلود از لبه ها داشته باشد. این ترشحات را می توان با آب گرم و تمیز پاک کرد تا از ایجاد دلمه روی زخم جلوگیری شود. مراقب باشید زخمتان به لباس شما گیر نکند.
۲. تورم خفیف را می توانید با کمپرس سرد یا یخ کنترل کنید . برای زخم اپیزوتومی یا پارگی واژن ، توصیه می شود از کیسه های یخ ژله ای که در پارچه ای نخی پیچیده اید برای کمپرس سرد ناحیه استفاده کنید. در روز اول ، از کمپرس سرد هر ۲ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه برای ترمیم زخم استفاده کنید. یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید چرا که باعث یخ زدگی می شود.
۳. پس از چند روز باید از کمپرس گرم که ناحیه را آرام می کند ، استفاده کنید. استفاده از افشانه آب گرم روی زخم هم احساس آرام بخشی دارد و هم زخم را تمیز می کند.
۴. در اغلب موارد درد زخم با مسکن تجویز شده توسط پزشک قابل درمان است . اگر درد شدیدتر است و با مسکن های معمولی بهبود نمی یابد حتما باید پزشک شما را ببیند.
۵. بسیار مهم است که تمیز کردن ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب انجام شود . باید از کشیدن دستمال یا دست از سمت مقعد به واژن خودداری کرد.
۶. استفاده از گرمای حاصل از چراغ مطالعه متحرک در فاصله ۲۵ سانتی متری از ناحیه شرمگاهی می تواند آرام بخش باشد.
۷. در صورت امکان محل بخیه را در معرض هوا قرار دهید . تا جایی که ممکن است از پوشک یا نوارهای بهداشتی استفاده نکنید و در صورت استفاده زود به زود آن را عوض کنید.
۸. رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ و یبوست نشوید.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خود مراقبتی پس از زایمان



تب پس از زایمان

تب خفیف پس از زایمان بسیار شایع است . اکثر زنان دمای حدود ۳۸-۳۷/۵ سانتی گراد در طول ۲۴ ساعت اول پس از زایمان دارند که معمولا کمتر از ۱۲ 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 . اگر سزارین ، پارگی واژن یا اپیزیوتومی رخ داده باشد ، زخم ممکن است عفونت کند . چندین روز پس از زایمان بعضی از مادران دچار عفونت پستان می شوند که ماستیت نامیده می شود. هرچه از زمان زایمان می گذرد احتمال آنکه عفونت مرتبط با زایمان باشد ، کمتر شده و احتمال اینکه علائم مربوط به عفونت ویروسی باشند بیشتر می شود. به تابلوی زیر نگاه کنید تا مشخص شود عفونت رخ داده است یا نه .

از اینجا شروع کنید

تب پس از زایمان

به کنترل کردن وضعیت خود ادامه دهید

به بیمارستان مراجعه کنید



به بخش مراقبت از بچه ها مراجعه نمایید

هم اکنون به بیمارستان



مراجعه کنید

به پزشک مراجعه کنید



بله

آیا بیش از ۱۲ ساعت تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی وجود دارد؟

بله

بله

آیا کمردرد یا درد پهلو دارید؟
آیا مکرر باید ادرار کنید و ترشحات بدبو دارید؟
آیا هنگام ادرار سوزش دارید؟

خیر

بله

آیا محل برش تورم دارد یا ترشح چرکی از قسمت بخیه ها خارج می شود؟

خیر

بله

آیا قرمزی پشت ساق پا یا تورم و درد وجود دارد؟
آیا تنگی نفس ، سرفه یا درد قفسه سینه غیرمعمول دارید؟
آیا درد لگنی وجود دارد؟

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

بله

به بخش درد پستان مراجعه نمایید

آیا تورم ، قرمزی و گرمی پستان دارید؟
آیا احساس سفتی در هر دو پستان دارید؟

خیر

بله

پس از دو روز علیرغم انجام توصیه های خانگی هنوز تب دارید؟

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید



۱. لباس زیادی نپوشید. اگر لرز دارید، لباس گرم بپوشید ولی پس از خاتمه لرز لباس خنک و سبک بپوشید.
۲. 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.
۳. از تب برها زیر نظر پزشک استفاده کنید.
۴. مایعات زیاد بنوشید. باید از کم آب شدن بدنتان پیشگیری کنید. از نوشیدنی های الکلی، قهوه و چای معمول که ممکن است باعث از دست دادن بیشتر مایعات شود، پرهیز کنید.
۵. در صورت احتقان پستان شیردهی را ادامه دهید و پس از شیردهی از کمپرس سرد استفاده کنید. از نحوه صحیح شیردهی خود نزد ماما مطمئن شوید.
۶. به یاد داشته باشید تب می تواند اولین علامت بیماری های جدی پس از زایمان باشد. با ماما، مراقب سلامت یا پزشک خود تماس بگیرید. حتی اگر تب با دارو بهبود یافته است، ولی از جنبه های دیگر احساس ناخوشی می کنید، باید به پزشک یا مرکزی که در آن زایمان کرده اید مراجعه کنید.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

خونریزی پس از زایمان

تب پس از زایمان

مراقبت از بخیه ها

درد پس از زایمان

درد پستان

یبوست

درد و گرفتگی پا

سلامت جنسی

افسردگی پس از زایمان



خود مراقبتی پس از زایمان



خونریزی پس از زایمان

مقداری خونریزی پس از زایمان ، طبیعی و قابل انتظار است . معمولاً خونریزی بلافاصله پس از زایمان زیاد است و به تدریج کم می شود . ترشحات طبیعی واژن پس از زایمان از گلبول های قرمز ، لایه مخاط رحم و باکتری تشکیل شده است . به دلیل وجود خون زیاد ، این ترشحات قرمز رنگ است (لوشیای قرمز) .

تا روز ۳ و ۴ رنگ این ترشحات کمتر می شود (لوشیای سروزی) و تا روز دهم ، ترشحات به رنگ سفید یا زرد – سفید درمی آید .

بعضی از زنان در چند روز اول پس از زایمان لخته های کوچک دفع می کنند . این خونریزی اگر مادر سزارین شده باشد یا دچار پارگی واژن شده باشد برای وی اپیزوتومی (برش محل خروج جنین در زایمان طبیعی) انجام گرفته باشد ، بیشتر خواهد بود .

تابلوی زیر را ببینید تا برای ملاقات با ماما و پزشک تصمیم بگیرید .

از اینجا
شروع کنید

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه کنید



بله

- ✧ آیا تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی به مدت ۲۴ ساعت دارید؟
- ✧ آیا خونریزی شدیدتر شده؟
- ✧ آیا یک نوار بهداشتی در هر ساعت کاملاً آغشته به خون می شود؟
- ✧ آیا درد قابل توجه در شکم و ناحیه لگن دارید؟
- ✧ آیا لخته ها شدیدتر یا بزرگتر می شوند؟
- ✧ آیا احساس سرگیجه ، سبکی سر ، سیاهی رفتن چشم دارید؟
- ✧ آیا حین بارداری کم خونی داشتید؟
- ✧ آیا ترشحات بدبو دارید؟
- ✧ آیا از روز چهارم پس از زایمان به بعد مجدد خونریزی به رنگ قرمز روشن تبدیل شده است؟

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

به پزشک مراجعه کنید



خیر

- ✧ آیا از دست رفتن خون یا ترشح بهبود یافته است؟

بله

توصیه های خانگی را ادامه دهید



۱. به اندازه کافی استراحت کنید. فعالیت بدنی زیاد پس از زایمان می تواند به افزایش خونریزی منجر شود. فعالیت معمول روزانه ظرف ۳ تا ۴ روز از زایمان به خوبی قابل تحمل است ، ولی باید از انجام تمرین های ورزشی سنگین ۴ تا ۶ هفته پرهیز کرد.
۲. مکمل های آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنید.
۳. از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید . به یاد داشته باشید گوشت منبع سرشار آهن است.
۴. مایعات زیادی بنوشید .
۵. نوشیدن مایعات محرک مثل چای ، قهوه و را محدود کنید.
۶. اگر سزارین شده اید یا برای شما اپیزیوتومی انجام شده است مراقبت از زخم را در بخش مراقبت از بخیه ها مطالعه کنید
۷. از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
۸. لباس زیر را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.
۹. از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی خودداری کنید.



منابع :

- کتاب خودمراقبتی در ناخوشی های جزیی