

دوران نفاس یا دوره پس از زایمان به ۶ هفته اول بعد از زایمان گفته می شود

این دوره با تغییرات زیادی در ساختار بیرونی و درونی بدن زائو پس از زایمان مشخص می شود. این دوره برای بسیاری از زنان اضطراب آور است هم به دلیل تغییرات بدنی و عوارض زایمانی هم به علت این که نوزاد جدید در کانون توجهات قرار می گیرد و مادر احساس طرد شدگی می کند.

## مراقبتهای پس از زایمان

**رحم و مجرای تناسلی:** خونریزی از رحم معمولاً تا ۱۰ روز پس از زایمان ادامه دارد که رنگ خون از روز ۳-۴ به بعد کم رنگ تر شده و متمایل به صورتی می شود. از روز دهم به بعد رنگ این ترشحات به سفید تغییر می کند. این ترشحات سفید رنگ ۳-۵ هفته بعد از زایمان وجود دارند. برای جلوگیری از عفونت ناحیه تناسلی را مرتب بشوید و پس از شستن با سشوار یا حوله تمیز و نرم خشک کنید. از پوشیدن لباس زیر تنگ خودداری کنید.

**پستانها و شیردهی:** تمیز نگه داشتن نوک سینه و شستشو با آب ولرم

در صورت شقاق در نوک سینه باید محل را با آب و صابون شستشو دهید. در صورت شقاق شدید نباید به نوزاد از آن پستان شیر داد، ولی باید پستان تخلیه شود.

در صورت فرورفتگی نوک پستان ها با استفاده از دست آن ها را تحریک کنید یا با استفاده از پمپ پستان آن ها را تخلیه کنید. هر ۳ ساعت به نوزاد خود شیر دهید. شبها نوزاد را بیدار کنید و به او شیر بدهید.

**نزدیکی جنسی:** بهتر است تا ۶ هفته پس از زایمان از نزدیکی جنسی خودداری کنید. بعد از زایمان دیواره های واژن نازک می شود و بدن استروژن کافی ترشح نمی کند که نزدیکی جنسی می تواند دردناک باشد. کسانی که هنگام زایمان طبیعی دچار برش در ناحیه تناسلی شده اند یا مادری که سزارین شده است نزدیکی زودهنگام ممکن باعث پارگی محل بخیه ها شود.

**دردهای بعد از زایمان:** بعد از زایمان به علت انقباضات رحمی مادر ممکن است دردهایی شبیه به درد زایمان داشته باشد که این دردها با مکیدن پستان توسط نوزاد بیشتر میشود و معمولاً تا روز سوم بعد از زایمان از شدت این دردها کاسته میشود.

**تخمک گذاری:** زنانی که به فرزند خود شیر نمی دهند قاعدگی آنها معمولاً ۸\_۶ هفته بعد از زایمان از سر گرفته میشود ولی این زمان در زنانی که شیردهی دارند بیشتر است ولی در کل زمان خاصی را برای شروع قاعدگی نمی توان در نظر گرفت. تخمک گذاری بعد از زایمان معمولاً بین ۵ تا ۱۱ هفته بعد از زایمان رخ می دهد ولی در

مواردی تخمک گذاری قبل از ۲۸ روز اول بعد از زایمان هم وجود دارد که در صورت نزدیکی احتمال بارداری وجود دارد. زنان باید بعد از ۶ هفته اول بعد از زایمان در صورت عدم تمایل به نادر بارداری یک روش مناسب جلوگیری از بارداری انتخاب کنند.

**فعالیت بدنی:** هیچ محدودیتی برای مادرانی که به صورت طبیعی زایمان کرده اند وجود ندارند ولی کسانی که سزارین شده اند توصیه می شود بیمار از برداشتن بار بیشتر از ۵ تا ۷ کیلوگرم تا ۶ هفته بعد از زایمان خودداری کند.

**علائم خطر پس از زایمان:** تب بیش از ۳۸ درجه، لرز، ترشحات بدبو، خارش، سوزش، ورم پستان، قرمزی پستان، باز شدن محل بخیه ها، خونریزی بیش از حد طبیعی، عدم دفع ادرار، درد یا تورم یا قرمزی ساق پا، سردرد مداوم، تنگی نفس، درد قفسه سینه، افکار خودکشی، افکار بچه کشی، افسردگی.

در صورت داشتن علائم بالا به پزشک مراجعه کنید.



بیمارستان امام حسین (ع) سپیدان

مراقبت‌های پس از زایمان



تهیه کننده: فهیمه محمدی

تأیید کننده: دکتر مهرناز یزدان پناه

کد سند: ED-BR-18-00

واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۴



تا ۳ ماه بعد از

زایمان باید مکمل

آهن مصرف کنید.



اگر خونریزی ندارید

دلیل بر عدم تخمک

گذاری شما نیست و

امکان بارداری وجود

دارد.

فاصله ایده آل بین دو

بارداری طبق

استاندارد WHO دو

سال می باشد.