



دوره نفاس



◆ تهیه و تنظیم مطالب: اتاق زایمان

◆ طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

www.atiehhospital.ir

احتقان پستان

زنان که شیردهی ندارند احتقان پستان را تجربه می-کند در این صورت محافظت پستان توسط کمرست‌های مناسب توصیه می‌شود. اما استفاده از داروهای هورمونی جهت قطع ترشح شیر توصیه نمی‌گردد.

مراقبت بعدی پس از ترخیص

زنانی که زایمان طبیعی انجام داده‌اند در زمان ترخیص می‌توانند بیشتر فعالیت‌ها چون حمام کردن، رانندگی و کارهای منزل را انجام دهند و بسیاری تا ۶ هفته بعد از زایمان به کار و وظایف عادی خود باز می‌گردند و معمولاً اولین ویزیت بعد از زایمان ظرف ۳ هفته پس از زایمان ترتیب داده می‌شود.

پس از زایمان بستن شکم لازم نیست ولی اگر به طور غیر عادی آویزان و شل باشد کمربند معمولی کفایت می‌کند.

ورزش هر زمان بعد از زایمان واژینال و بلافاصله بعد از کاهش درد شکم در زایمان سزارین مجاز است ولی باز لطفاً در این مورد با پزشک معالج خود حتماً مشاوره نمایید.

مقاربت

زمان مشخصی بعد از زایمان که می‌توان مجدداً نزدیکی را از سر گرفت وجود ندارد ولی حدوداً زمان متوسط ۵ هفته است. ولی در کل بعد از ۲ هفته از زایمان بر حسب میل و راحتی بیمار می‌توان از سر گرفت مگر اینکه مادر بخیه ناحیه واژن داشته باشد که بعد از ۴ هفته می‌توان از سر گرفت.

آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

این دوره به معنای دوره حین و بلافاصله بعد از زایمان است و معنای دقیق آن ۶ هفته بعد از زایمان می‌باشد.

دستگاه ادراری

تکرر ادرار در این دوره پدیده ای طبیعی است و معمولاً ۲ تا ۵ روز بعد از زایمان رخ می‌دهد. اتساع بیش از حد و تخلیه ناکامل مثانه باعث افزایش احتمال عفونت می‌شود.

تغییرات وزن

در این دوره علاوه بر ۶-۵ محیط کاهش وزن ناشی از تخلیه رحم و از دست رفتن خون ۳-۲ کیلوگرم کاهش وزن هم به دلیل تکرر ادرار می‌شود. ولی به طور متوسط ۱/۵ کیلوگرم اضافه وزن باقی می‌ماند.

جلوگیری از بارداری

در سه هفته اول بعد از زایمان نیاز به جلوگیری نیست پس از آن بر حسب شرایط بدنی فرد و شدت شیردهی، تخمک گذاری به طور غیر قابل پیش بینی در زن شیرده رخ می‌دهد. روش انتخابی در این دوره قرص‌های شیردهی است که حجم شیر را تغییر نمی‌دهد.

تغییرات پستان

نشست شیر و درد پستان در ۳ تا ۵ روز بعد از زایمان از نشانه های احتقان پستان است. تخلیه مداوم سینه ها به جلوگیری از این امر کمک می‌کند و در صورت بروز آن حتماً با وجود درد، بایستی سینه‌ها تخلیه شود و گذاشتن کیسه یخ برای ۱۲ تا ۲۴ ساعت نیز سبب بهبود درد می‌شود.

تغییرات رحمی

تغییرات رحمی دوران بارداری از جمله بزرگ شدن رحم و افزایش قابل توجه در جریان خون رحم بعد از زایمان در طی این دوره پس از زایمان شروع به بازگشت به حالت قبل می‌کند.

جمع شدن رحم بعد از ۲ روز از زایمان شروع می‌شود و ظرف ۴ هفته به اندازه قبل از بارداری بر می‌گردد. به همین دلیل در طی این دوره شما دچار پس دردهایی می‌شوید که به صورت انقباضات قوی و متناوب رحمی است.

خونریزی

ترشحات واژن هم در چند روز اول زایمان خونی است و ظرف ۴ روز مرتباً کم رنگ می‌شود و بعد از ۱۰ روز به رنگ سفید و زرد در می‌آید که تا ۴ هفته ادامه دارد. به همین دلیل در صورت خونریزی شدید و یا طولانی شدن خونریزی های نامنظم نیاز به پیگیری خواهد بود. پسرفت محل جفت و از بین رفتن کامل اثر آن تا ۶ هفته طول می‌کشد و اگر با نقص انجام شود ممکن باعث خونریزی دیررس مامائی شود.