



❖ اهمیت

ده روز اول بعد از زایمان مرحله بسیار حساسی است زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد و به علت مسائلی چون خونریزی، تغییرات فشار خون و ... احتمال بوجود آمدن عوارض در این دوران بیشتر است. معمولاً ۶ هفته پس از زایمان، دوره ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن مادر به تدریج به حالت قبل از بارداری بر می گردد. گرچه ممکن است این برگشت پذیری تا ماه ها به طول انجامد.



❖ دیواره شکم

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

اولیه باز گردد. با انجام تمرین های کششی می توان به جمع شدن سریعتر و بهتر عضلات شکم کمک کرد. استفاده از شکم بند به تنهایی موثر نیست.

❖ ترشحات رحم و مراقبت های آن

در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ یا ۴ روز، ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگتر می شود. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.

✓ تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول نیاز به بررسی ماندن بقایای حاملگی در رحم و احتمالاً انجام کورتاژ دارد.

✓ رعایت بهداشت فردی در این زمان بسیار مهم است.

✓ لازم است ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شده و همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود.

✓ تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی مرتب عوض شود.

✓ استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.

❖ کاهش وزن

بلافاصله پس از زایمان، در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت، وزن بدن مادر حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم کاهش می یابد که معمولاً ۶ ماه بعد از زایمان، مادر به حدود وزن قبل از بارداری خود بر می گردد. اگر مادر به نوزادش شیر بدهد،

امکان برگشت به وزن قبلی بیشتر است. فعالیت بدنی و نحوه تغذیه در میزان کاهش وزن پس از زایمان موثر است. بعد از وضع حمل، تمام خانم ها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این کار چه مدت طول خواهد کشید. بلافاصله بعد از زایمان، به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی، حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم، وزن مادر کاهش می یابد. در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان، ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایعات از طریق ادرار است. اکثر خانم ها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می رسند.

❖ نزدیکی بعد از زایمان

در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه، تمایل به نزدیکی ندارند. تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده، داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد.

✓ توصیه می شود تا زمانی که احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارید، از آن بپرهیزید.

✓ بعد از شیردهی و زمانی که سینه ها خالی است نزدیکی داشته باشید.



- ✓ وضعیتی انتخاب شود که به پرینه، شکم و سینه‌ها کمترین فشار وارد آید.
- ✓ خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این حالت موقتی است و به تدریج بهبود می‌یابد.
- ✓ تغییرات هورمونی باعث خشکی مهبل یا واژن می‌شود در این صورت می‌توانید از کرم نرم کننده استفاده کنید.

❖ برگشت قاعدگی

- ✓ معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری با شروع قاعدگی مشخص می‌شود ولی گاهی اوقات ممکن است مادر تا یکسال بعد از زایمان عادت ماهانه نشود، اما باید بداند که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.
- ✓ اگر به طور مرتب به فرزند خود شیردهید، معمولاً ۶ هفته و اگر به نوزاد خود شیرندهید، ۳ هفته پس از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد.
- ✓ خانم‌هایی که تا ۶ ماه به فرزند خود فقط شیر مادر می‌دهند و فاصله شیردادن آنها در روز بیش از ۴ ساعت و در شب بیش از ۶ ساعت نیست و عادت ماهانه نشده باشند می‌توانند مطمئن باشند که ۹۸ درصد احتمال دارد که باردار نشوند.

❖ اندوه پس از زایمان

- ✓ در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری، نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شوید. تغییرات خلق و خو و رفتار، شامل گریه کردن خود به خود، بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت، بی‌خوابی یا پرخوابی، تغییرات وزن، خستگی و کاهش انرژی است.
- ✓ این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می‌شود و تا روز دهم بهبود می‌یابد.
- ✓ همسر و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود این وضعیت دارند. آنان باید بدانند که تغییرات روحی در مادر طبیعی و گذراست و لازم است در این مدت به مادر توجه و محبت بیشتری شود.
- ✓ در صورت طولانی شدن این علائم و یا بروز علائم دیگری مانند آزار نوزاد، باید با روانپزشک کنید.
- ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟
- ✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز جهت کشیدن بخیه‌ها
- ✓ در روز چهلیم بعد از زایمان جهت تکمیل مراقبت‌ها و مشاوره برای پیشگیری از بارداری و فاصله گذاری بین زایمان‌ها به مراکز بهداشتی و درمانی و یا پزشک مراجعه نمایید.

- ✓ در صورتی که علائم زیر پس از زایمان مشاهده شد فوراً به پزشک مراجعه نمایید:
 - تب و لرز
 - خونریزی بیش از میزان قاعدگی
 - ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
 - درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
 - هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان‌ها
 - لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
 - خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
 - درد زیر دل یا درد ساق پا
 - درد شدید، تورم، قرمزی و سفتی در پاها
 - بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
 - افسردگی شدید
 - سرگیجه و رنگ پریدگی
 - تنگی نفس، تپش قلب، سردرد، سرگیجه، تاری دید
 - اشکال در اجابت مزاج مانند یبوست