

دوران نقامت پس از زایمان (دوره نفاس)

معمولاً ۶ هفته پس از زایمان، دوره‌ای است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری بر می‌گردد. ممکنست این برگشت پذیری تا ماه‌ها به طول انجامد. تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبت‌های مورد نیاز آن به شرح زیر است:

رحم:

بلافاصله پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می‌کند بطوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن بر می‌گردد. اندازه رحم پس از ۶ تا ۴ هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است. گاهی درد و انقباض‌هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می‌گویند. این دردها در زمانی که به نوزاد شیر می‌دهد بیشتر می‌شود. با گرم نگهداشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن (با نظر پزشک)، می‌توان درد ناشی از انقباض را کاهش داد. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته می‌شود. در کسانی که اپی‌زیاتومی شده‌اند، استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه‌ها در چند ساعت اول پس از زایمان، حمام آب گرم در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان، قرار گرفتن به پهلو، استفاده از بالش هنگام نشستن و انجام تمرین‌های مناسب (به مبحث تمرین‌ها مراجعه شود) به کاهش درد و بهبود سریع آن کمک می‌کند.

ترشحات رحم:

در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۲ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ‌تر می‌شود. تداوم خونریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول، نیاز به بررسی دارد. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد. رعایت بهداشت فردی در این زمان بسیار اهمیت دارد. لازم است ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شده و همیشه خشک شود. تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی مرتب عوض شود. استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.

برگشت قاعدگی:

معمولاً شروع مجدد تخمک‌گذاری، با شروع قاعدگی مشخص می‌شود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان قاعده نشود، اما بایستی بداند که امکان تخمک‌گذاری و بارداری وجود دارد. اگر وی به طور مرتب به فرزند خود شیر دهد، معمولاً ۶ هفته و اگر به نوزاد خود شیر ندهد، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

عملکرد مثانه:

لازم است بطور مرتب مثانه مادر تخلیه شود. فقط گاهی ممکن است به علت اپی‌زیاتومی در هنگام ادرار کردن، احساس درد کند که بتدریج بهبود می‌یابد. تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد نیاز به بررسی دارد.

معاینه پس از زایمان:

حداقل ملاقات‌های معمول پس از زایمان ۳ بار در نظر گرفته شده که بار اول در ۳ روز اول، بار دوم در روزهای ۱۵ تا ۲۱ و بار سوم روزهای ۴۲ تا ۶۰ هفته پس از زایمان است. مراقبت‌هایی که در این ملاقات‌ها انجام می‌شود شامل: اندازه‌گیری فشارخون، درجه حرارت، نبض و تنفس، بررسی وضعیت رحم و میزان خونریزی، ارائه توصیه‌های بهداشتی، مشاوره تنظیم خانواده و انجام پاپ اسمیر است. تعداد این ملاقات‌ها می‌تواند بر حسب نظر عامل زایمان تغییر کند. بنابر این لازم است برای اطمینان از سلامتی مادر و فرزندش، برای دریافت مراقبت‌های پس از زایمان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود.

مشاوره تنظیم خانواده:

برخی از مادران که به کودک خود شیر می‌دهند، ممکن است خونریزی ماهانه نداشته باشند ولی این امر دلیلی بر عدم توانایی آنان برای بارداری نیست. در بسیاری از مراکز بهداشتی درمانی، وسایل پیشگیری از بارداری پس از مشاوره در اختیار زوجین قرار می‌گیرد. در مشاوره، در مورد انواع روش‌های پیشگیری از بارداری، چگونگی استفاده، موارد منع مصرف و مشکلات آنها و زمان مراجعات بازوچین گفتگو می‌شود. مشاوره این امکان را برای زوجین فراهم می‌کند که آگاهانه و با در نظر گرفتن وضعیت فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و شرایط جسمی و روانی خود، یک روش مناسب را انتخاب کنند. آیودی (دستگاه داخل رحمی)، کاندوم و آمپول‌های تزریقی (DMPA) در دوران شیردهی قابل استفاده است. استفاده از قرص‌های ضد بارداری ترکیبی در صورتی که نوزاد تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کند، توصیه نمی‌شود. در این مدت باید از قرص‌های پیشگیری از بارداری مخصوص شیردهی (لایسنس‌نول) استفاده کرد.

هفت توصیه:

- ☆ مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهد؛
- ☆ مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کند؛
- ☆ مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد؛
- ☆ به میزان ۷ تا ۸ لیوان در روز مایعات بنوشد؛
- ☆ از مصرف زیاد نوشیدنی‌های محرک (قهوه، چای، ...) خودداری کند.

مقایرت:

لازم است خانم به علت خطر عفونت و خونریزی، تا ۳ هفته و اگر اپی زیاتومی شده، تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد، از مقاربت اجتناب کند. پس از این مدت می‌تواند در صورت تمایل و راحتی نزدیکی کند. اکثراً خانم‌ها ترجیح می‌دهند تا ۶ هفته پس از زایمان مقاربت نداشته باشند. خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این حالت موقتی است و بتدریج بهبود می‌یابد. تغییرات هورمونی باعث خشکی مهبل (واژن) می‌شود در این صورت می‌توان از کرم نرم‌کننده استفاده کرد.

علائم خطر پس از زایمان

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا مامای تماس گرفته شود و یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود:

- | | |
|--|------------------------------------|
| ✓ خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول | ✓ درد شکم یا پهلوها |
| ✓ تب و لرز | ✓ سوزش یا درد هنگام ادرار کردن |
| ✓ خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل | ✓ درد و تورم و سفتی پستان‌ها |
| ✓ درد و ورم یکطرفه ساق و ران | ✓ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه‌ها |
| ✓ افسردگی شدید | |

عملکرد روده ها:

عدم دفع مدفوع تا ۲ روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان، طبیعی است. اصلاح رژیم غذایی (مصرف مایعات و مواد فیبردار)، تحرک زود هنگام و تمرین های کششی از بیوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری می کند. توصیه می شود در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن اجتناب شود.

دیواره شکم:

عضلات دیواره شکم پس از زایمان، 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.

پستان:

مراقبت از پستان ها نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد. اگر مادر به نوزاد خود شیر می دهد بایستی پستان ها را تمیز نگاه دارد. از مصرف صابون، مواد ضد عفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان ها خوداری شود. مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیردهی اتفاق افتد شامل:

احتقان پستان:

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها دچار احتقان می شود. در این حالت پستان ها حساس، متورم، گرم و سفت می شود. برخی از مادران ممکن است درجاتی از تب و سر درد نیز داشته باشند. تخلیه مکرر (هر ۲ ساعت یکبار) و ماساژ ملایم پستان ها، استفاده از داروهای ضد درد (با نظر پزشک)، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ (پیچیده در حوله) پس از شیردهی و یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده، بر روی پستان ها می تواند در کاهش درد و التهاب موثر باشد. برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب ها از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهند.

ترک نوک پستان:

احساس ناراحتی خفیف نوک پستان در اوایل شیردهی طبیعی است ولی ترک خوردن، زخم شدن و سوزش شدید نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان است. اصلاح نحوه شیردهی، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از مکیدن نوزاد، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه تمیز نخی، مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن آن در هوای آزاد تا خشک شود، می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر باشد.

کاهش وزن:

بلافاصله پس از زایمان در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت، وزن بدن مادر حدود ۵ تا ۶ کیلو گرم کاهش می‌یابد. که معمولاً ۶ ماه بعد از زایمان مادر به حدود وزن قبل از بارداری خود بر می‌گردد. 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 و مدت زمان لازم برای کاهش وزن موثر است.

اندوه پس از زایمان:

در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر 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 و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود. تغییرات خلق و خو و رفتار، طیف وسیعی دارد که شامل گریه کردن خود به خود، بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت، بیخوابی یا پر خوابی، 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 علائمی مانند تمایل به خودکشی و آزار نوزاد، باید با پزشک روانشناس مشاوری کرد.

فعالیت و استراحت:

به دلیل طولانی بودن زمان زایمان، تأثیر داروهای بیهوشی، شیردهی و بیخوابی و نگهداری از نوزاد، خستگی پس از زایمان بسیار شایع است. اطرافیان مادر باید شرایطی را ایجاد کنند که وی بتواند در روزهای اول، استراحت و خواب بیشتری داشته باشد. فراهم کردن محیط آرام و راحت و نیز کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است. مادر می‌تواند فعالیت‌های معمول روزانه خود را بتدریج افزایش دهد.

تغذیه:

تغذیه خوب و داشتن ذخایر کافی از دوران بارداری هم تأمین‌کننده سلامت مادر و هم موثر در شیردهی است. تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می‌دهد باید انرژی بیشتری از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند. در دوران شیردهی غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی‌شود. میزان مصرف مواد غذایی در این دوران معادل زمان بارداری است و لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروه‌های غذایی باشد.