



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
شبکه بهداشت و درمان شهرستان کوهدشت
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت

عنوان : عوارض پس از زایمان



نام و نام خانوادگی :

پروین فروغی راد

کارشناس ارشد مامایی
زمستان 89

11- شیر دهی: مادر شیرده باید خواب کافی و تغذیه مناسب و مصرف مایعات فراوان داشته باشد و از مصرف کافئین پرهیز شود زیرا سبب گیجی و خستگی نوزاد شود.

12- درد سینه یا احتقان یا گرفتگی مجاری شیر را میتوان با ماساژ یا کمپرس آب گرم و دوشیدن برطرف کرد

در موارد زیر باید با پزشک یا ماما تماس بگیرید:

1- در صورت وجود تب 38 درجه یا بالا تر در دو هفته اول .

2- استفاده بیش از 1 نوار بهداشتی در یک ساعت یا افزایش مقدار خونریزی.

3- در صورت سزارین یا داشتن بخیه اگر جای بخیه ها ملتهب یا قرمز شود یا از آن ها چرک خارج شود

4- ایجاد درد جدید ورم یا حساسیت در پاها

5- احساس گرما سوزش ، قرمزی یا زخم در سینه ها یا خونریزی از نوک سینه ها.

6- ایجاد بوی بد از ترشحات واژینال .

7- دردناک بودن ادرار یا عدم کنترل ادرار بطور ناگهانی .

8- افزایش درد در اطراف واژن .

9- افزایش سرفه یا درد قفسه سینه ، تهوع و استفراغ

10- بروز افسردگی پیشرونده، توهم، میل به خودکشی و پوچی.

مشکلات بعد از زایمان

1- احساس سفتی یا درد پستان: بواسطه احتقان دردناک

است نوک سینه ها ممکن است زخم شود

۲- یبوست: اولین دفع بعد از زایمان با تاخیر صورت میگیرد

حتی میتواند ۳-۴ روز بعد از زایمان انجام شود. بواسطه یبوست بخیه عضلات آسیب دیده دفع را دردناک میکند.

۳- بخیه: در صورت پارگی بخیه ها ممکن است هنگام راه رفتن یا

نشستن دردناک باشند که بعد از چند روز بهبود میابد.

۴- گر گرفتگی یا احساس سرما: تغییرات هورمونی و

جریان خون میتواند در دمای داخلی بدن تغییراتی ایجاد کند.

۵- بی اختیاری ادراری یا مدفوع: کشش عضلات در

حین زایمان میتواند سبب عبور ادرار در هنگام سرفه یا عطسه یا خندیدن شود و کنترل آن مشکل باشد بخصوص در موارد زایمان طبیعی.

۶- پس درد های زایمانی: جمع شدن رحم بعد از زایمان

میتواند سبب انقباضاتی شود که دردناک است بخصوص هنگامی که بچه شیر میخورد.

۷- لوشیا(ترشحات): به زحمت میشود گفت بیشتر از مقدار

پریود است اغلب شامل لخته هایی است که بعد کم کم زرد و سپس

سفید میشود. حد اکثر طی ۲ماه ترشحات سفید هم تبدیل به

ترشحات طبیعی واژن می شود.

8- تغییرات خلقی: حدود ۸۰٪ زنان کج خلقی ناراحتی گریه

و عصبی بودن را در روز های اولیه یا حتی هفته های اول بعد از

زایمان تجربه میکنند این تغییرات هورمونی و عدم داشتن تجارب

تولد است یا عدم توانایی تطابق با زندگی جدید و تغییرات آن در

زنان اول زا بیشتر دیده میشود .

۹- افسردگی بعد از زایمان خیلی جدی تر از مرحله قبل است

این وضعیت حدود ۱۰٪ تا ۲۰٪ زنان را شامل میشود و ممکن است تغییرات شدید خلق و خو را در بر داشته باشد .

۱۰- سایکوز بعد از زایمان خیلی نادر است

۱۱- وزن: وزن بعد از زایمان حدودا ۵ کیلو گرم کم میشود.

موارد مشاوره بعد از زایمان

در صورت التهاب یا قرمزی بخیه ها: چه در سزارین و چه در

ناحیه بخیه ها (بخصوص اگر همراه با درد یا خروج

ترشحات باشد) به پزشک مراجعه شود.

مراقبت های بعد از زایمان

- ورزش: هر چه سریع تر آغاز شود(قدم زدن با کمک در

مراحل اولیه خم و راست زانو ها و

- برای بهبودی سریعتر و جلوگیری از یبوست ۱۰-۸ لیوان آب

روزانه صرف شود

- از بخیه ها مراقبت شود..به وسیله نشستن در آب گرم بعد از هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار شستشوی کامل پرینه و خشک کردن آن ناحیه در صورت التهاب از یخ استفاده شود .

- همروئید و یبوست: نشستن در آب گرم یا کیسه یخ کمک کننده است مصرف میوه و سبزیجات نیز کمک کننده است.

- ارتباط جنسی: بدن نیاز به بهبودی دارد بهتر است 4-6 هفته از مقاربت جلو گیری شود تا خطر عفونت و افزایش خونریزی کاهش یابد .

- در زمان هایی که نوزاد خوابیده مادر باید برای خود وقت استراحت و خوابیدن در نظر گیرد

- حداقل روزی 15 دقیقه با همسرش حرف بزند تا آرامش داشته باشد

-روزانه دوش گرفته شود

- تنظیم خانواده: حتی قبل از شروع پریود

احتمال بارداری در زن بعد از زایمان وجود دارد

در صورتی که تغذیه فقط با شیر مادر باشد و بچه

کمتر از 6 ماه باشد 90%میتوان اطمینان داشت

که فرد بار دار نمیشود در صورت لزوم میتوان

از قرص های مخصوص شیر دهی یا کاندوم

میتوان استفاده کرد