

## دوران نقاهت پس از زایمان (دوره نفاس):

معمولاً 6 هفته پس از زایمان، دوره‌های است که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضای مختلف بدن بتدریج به حالت قبل از بارداری برمیگردد. ممکن است این برگشت پذیری تا ماهها به طول انجامد. تغییرات اعضای مختلف بدن و مراقبتهای مورد نیاز به شرح زیر است:

### رحم:

دو روز اول پس از زایمان، رحم شروع به کوچک شدن می کند بطوریکه در عرض 2 هفته به داخل حفره لگن بر میگردد. اندازه ی رحم 4 هفته بعد از زایمان تقریباً برابر اندازه ی زمان قبل از بارداری است.

### پس درد زایمان:

گاهی درد و انقباضهایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. این دردها در زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر میشود.

- با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک، می توانید درد ناشی از انقباض را کاهش دهید. معمولاً در روز سوم از شدت دردها کاسته میشود.

### ترشحات رحم:

◆ در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از 3 یا 4 روز ترشحات خون آلود کمتر می شود.

◆ در صورت ادامه خونریزی پس از هفته‌ی اول، نیاز به بررسی دارد.

◆ معمولاً خروج ترشحات 4 تا 6 هفته طول میکشد.

### رعایت بهداشت فردی:

◆ ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگهدارید.

◆ تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید.

◆ لباس زیر خود را زود به زود تعویض کرده، در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

◆ استحمام روزانه و ترجیحاً ایستاده مفید است.

در صورتی که بخیه خورده‌اید، پس از هر بار اجابت مزاج زخم خود را با آب ولرم بشویید.

◆ در صورت آلودگی میتوانید برای تمیز کردن زخم از شامپو بچه پس از اجابت مزاج استفاده نمایید.

◆ محل بخیه‌ها را خشک و تمیز نگدارید.

◆ گرم و خشک کردن زخم با یک سشوار به فاصله 30 سانتی متر 2 الی 3 بار در روز مفید است.

### برگشت قاعدگی:

◆ اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید، معمولاً 6 هفته و اگر به نوزاد شیر ندهید، 3 هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد.

◆ معمولاً شروع مجدد تخمک گذاری، با شروع قاعدگی مشخص میشود. گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود، اما بدانید که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد.

### عملکرد مثانه:

◆ گاهی ممکن است به علت بخیه در هنگام ادرار کردن، احساس درد کنید که بتدریج بهبود مییابد.

◆ تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد، نیاز به بررسی دارد.

### عملکرد رودهها:

◆ عدم دفع مدفوع تا 2 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 تمرینهای کششی از بیوست و در نتیجه بروز بواسیر جلوگیری میکند.

◆ توصیه میشود در صورت نداشتن احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.

### دیواره شکم:

◆ عضلات دیواره‌ی شکم تا 2 هفته، نرم و شل باقی میماند.

◆ تقریباً 6 هفته طول میکشد تا توانایی کشش عضلات به حالت اولیه باز گردد.

