

مراقبت های بعد از زایمان چیست؟

دوران بعد از زایمان مانند **دوران بارداری** دوران مهمی است. بنابراین مراقبت های بعد از **زایمان سزارین** و استراحت بعد از **زایمان طبیعی** ضروری و مهم است.

از جمله مراقبت های پس از زایمان :

- **مراقبت از نوک پستان:** از آنجایی که نوزاد از شیر مادر تغذیه می کند، مادر باید نوک پستان را تمیز نگاه دارد. شما کافی است نوک پستان خود را یک بار در روز شست و شو دهید و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود. در صورتی که این ناحیه زخم شود، تنها کافی است یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان بریزید. استفاده از صابون، کرم و محلول شست و شو توصیه نمی شود.
- **نزدیکی:** اغلب مادران به علت درد ناشی از بخیه تمایلی به نزدیکی ندارند. بنابراین تا زمانی که بخیه ها به طور کامل که حدود ۲۰ روز طول می کشد خوب نشده اند، از نزدیکی پرهیزید.
- **یبوست:** بیشتر مادران در روزهای اول پس از زایمان دچار یبوست می شوند. در این دوران از رژیم غذایی مناسب که حاوی مواد غنی از فیبر هستند، استفاده کنید.
- **خستگی:** به دلیل نیاز ۲۴ ساعته نوزاد برای مراقبت، مادر خسته می شود. بنابراین به خصوص در ماه های اول از هر فرصتی برای خوابیدن و استراحت استفاده کنید. بنابراین زمانی که نوزاد خواب است تمام کارهای منزل را انجام ندهید، بلکه شما نیز از این فرصت برای استراحت استفاده کنید.
- **انقباض رحم:** رحم به مدت ۶ هفته پس از زایمان به حالت نخستین خود باز می گردد. در این مدت ممکن است در ناحیه لگن دردهای عضلانی احساس کنید. برای کم کردن این انقباض ها مایعات زیاد مصرف کنید و مئانه خود را خالی کنید. همچنین یک بالش زیر شکم قرار داده و روی آن بخوابید.
- **ناحیه پرینه:** ناحیه پرینه بین واژن و مقعد است که پس از زایمان طبیعی در این ناحیه درد احساس می کنید. به مدت یک ماه باید طولانی نایستید، از توالت فرنگی استفاده کنید، در آب ولرم بنشینید (برای کاهش درد) و با داروهایی که پزشک تجویز کرده این ناحیه را ماساژ دهید.
- **رعایت بهداشت بعد از زایمان طبیعی:** محل بخیه های خود را همیشه تمیز و خشک نگاه دارید. هر روز حمام کنید اما هرگز برای شستن ناحیه واژن و پرینه از لیف استفاده نکنید. پس از حمام نیز با حرارت بسیار ملایم سشوار یا حوله تمیز این ناحیه را خشک کنید.
- **مراقبت روانی:** احساس غم و افسردگی بعد از زایمان طبیعی و شایع است؛ اما اجازه ندهید این غم زیاد شود. برای غلبه بر این مشکل با یک روان شناس در ارتباط باشید.
- **در پایان توصیه می شود جهت انجام رایگان مراقبت های پس از زایمان که در سه نوبت انجام می شود (روزهای اول تا سوم -دوم تا پنزدهم و سی تا ۴۲ روز پس از ازایمان) به مرکز و خانه های بهداشت مراجعه اشته باشید.**

گرد آورنده :فاطمه خلیقی کارشناس سلامت مادران

