

**جلسه هفتم**

**دوران نقاهت پس از زایمان (دوره نفاس)**

معمولا ۶ هفته پس از زایمان دوره ای است که که طی آن تغییرات ناشی از بارداری در اعضاء مختلف بدن به تدریج به حالت قبل از بارداری بر می گردد . ممکن است این برگشت پذیری تا ماهها به طول انجامد . تغییرات اعضاء مختلف بدن به شرح زیر است :

### **رحم :**

بلافاصله پس از زایمان ، رحم شروع به کوچک شدن می کند به طوریکه در عرض دو هفته به داخل حفره لگن بر می گردد ، اندازه رحم پس از ۴ تا ۶ هفته تقریبا برابر اندازه زمان قبل از بارداری است . گاهی درد و انقباضهایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحا به آن پس درد می گویند این دردها در زمان شیردهی بیشتر می شود . با گرم نگه داشتن ، شل کردن عضلات ، تنفس عمیق ، مصرف مسکن (با نظر پزشک یا ماما) ، می توان درد ناشی از انقباض را کاهش داد .

### **ترشحات رحم :**

در چند روز اول بعد از زایمان ترشحات رحم خونی و زیاد است بعد از ۳ یا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگتر می شود .

تداوم خون ریزی بیش از حد قاعدگی پس از هفته اول ، نیاز به بررسی دارد . معمولا خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد .

### **برگشت قاعدگی :**

معمولا شروع مجدد تخمک گذاری ، با شروع قاعدگی مشخص می شود . گاهی اوقات ممکن است مادر تا یکسال بعد از زایمان قاعده نشود ، اما بایستی بداند که امکان تخمک گذاری و بارداری وجود دارد .

### **عملکرد مثانه :**

لازم است به طور مرتب مثانه تخلیه شود . گاهی ممکن است به علت اپی زیاتومی احساس درد هنگام تخلیه ادرار به وجود آید که به تدریج بهبود می یابد . تداوم هر نوع مشکل در ادرار کردن مانند سوزش و یا درد نیاز به بررسی دارد .

### **عملکرد روده :**

عدم دفع مدفوع تا دو روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده ها حین زایمان طبیعی است .

### **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 .

### **پستان :**

مراقبت از پستانها نقش ارزنده ای در تدوام شیردهی دارد . اگر مادر به نوزاد خود شیر می دهد بایستی پستانها را تمیز نگاه دارد . مشکلاتی که به طور معمول ممکن است در شیردهی اتفاق بیافتد شامل :

### **احتقان پستان :**

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر ، پستانها 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 سردرد نیز داشته باشند .

### **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 .

### **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 به حدود وزن قبل از بارداری خود بر می گردد .

### **اندوه پس از زایمان :**

در چند روز اول بعد از زایمان ، ممکن است مادر به دلیل فشار های 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 خودبه خود ، بی علاقه‌گی نسبت به هر فعالیت ، بی خوابی یا پر خوابی ، تغییرات وزن ، خستگی و کاهش انرژی است .

### **فعالیت و استراحت :**

به دلیل طولانی بودن زمان زایمان ، تاثیر داروی بیهوشی ، شیردهی و بی خوابی و نگهداری از نوزاد ، خستگی پس از زایمان بسیار شایع است .

تغذیه :

تغذیه خوب و داشتن ذخایر کافی از دوران بارداری هم تامین کننده سلامت مادر و هم موثر در شیردهی است . در دوران شیردهی ، غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی شود. لازم است رژیم غذایی شامل تمام گروههای غذایی باشد .

### **چند توصیه :**

- مادر بایستی مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا سه ماه پس از زایمان ادامه دهد .
- مواد غذایی حاوی پروتئین ، کلسیم ، ید و ویتامین به میزان بیشتر مصرف کند .
- مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را کاهش دهد .
- از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک (قهوه ، چای و..) خودداری کند .

### **مقاربت :**

لازم است خانم به علت خطر عفونت و خونریزی ، تا سه هفته و اگر اپی زیاتومی شده تا ترمیم کامل محل برش که معمولا ۴ تا ۶ هفته طول می کشد از مقاربت اجتناب کند .

### **علائم خطر پس از زایمان :**

با مشاهده هریک از علائم زیر به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود :

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- تب و لرز
- خروج ترشحات بد بو و چرکی از مهبل
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- افسردگی شدید
- درد شکم یا پهلوها
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و تورم و سفتی پستان ها
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

**مراقبت از نوزاد :**

زندگی داخل و خارج رحمی نوزاد و رشد و تکامل وی تحت تاثیر عوامل بسیاری از جمله عوامل ژنتیکی ، اجتماعی و اقتصادی و محیطی قرار دارد . مثلا اگر مادری در دوره بارداری دچار بیماری قند یا مسمویت حاملگی شود ، جنین داخل رحم وی نیز تحت تاثیر قرار گرفته و دچار بزرگی جثه و یا کاهش رشد در داخل رحم می شود در زایمان طبیعی برقراری ارتباط پوستی و عاطفی نوزاد و مادر و جریان شیردهی سریعتر از زایمان با سزارین است . و بهتر است این تماس بلافاصله پس از تولد و در اتاق زایمان باشد . تماس پوست با پوست به مادر و نوزاد می تواند بسیاری از مشکلات رفتاری نوزاد مانند پرخاشگری ، بزهکاری و ... را در آینده کاهش دهد .

### **رعایت نکات بهداشتی و شستشوی دست ها :**

دست ها مهمترین منبع انتقال میکروب به بدن نوزاد هستند بنابراین لازم است قبل از هرگونه تماس با نوزاد حتما دستها را با آب و صابون شستشو داد . شستشوی دستها می بایست برای اولین تماس با نوزاد به مدت ۳ دقیقه و سپس در طول روز هر بار به مدت ۱۰-۱۵ ثانیه صورت گیرد .

### **مشخصات نوزاد :**

### **پوست نوزاد :**

پوست نوزاد باید همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود و نیاز به مصرف روغن یا کرم خاصی برای چرب کردن پوست او نیست (مگر در موارد استثنائی طبق توصیه پزشک و یا هنگام ماساژ) حس لامسه نوزاد از بدو تولد وجود دارد و به همین علت نوزادان با تماس پوست به پوست با والدین آرام می شوند و به تحریکات دردناک پاسخ می دهند . در روزهای اول تولد ممکن است پوست نوزاد ، قرمز ، صورتی و یا ارغوانی رنگ باشد . در صورت زردی ، کبودی و رنگ پریدگی پوست نوزاد با پزشک مشورت شود .

### **ضربان قلب :**

تعداد ضربان قلب نوزاد حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه است .

### **تعداد تنفس :**

تعداد تنفس طبیعی نوزاد کمتر از ۶۰ تنفس در دقیقه است .

### **درجه حرارت :**

درجه حرارت طبیعی بدن نوزاد ۳۶,۵ درجه سانتی گراد است .

### **سر نوزاد :**

سر نوزاد گاهی به دنبال زایمان طبیعی ممکن است حالت کشیده داشته باشد و یا مقداری مایع در زیر پوست سر جمع شود که امر طبیعی است و طی روزهای اول بعد از تولد به حالت اولیه بر می گردد .

### **چشم نوزاد :**

چشمان نوزاد تازه متولد شده بلافاصله بعد از تولد دارای قدرت بینایی می باشد .

\*\*\* از ریخت هر گونه قطره و یا مایعاتی نظیر چای ، درون چشم نوزاد خود داری شود\*\*\*

### **بینی نوزاد :**

حس بویایی نوزاد در زمان تولد فعال بوده و قدرت بویایی نوزاد بیشتر از بزرگسالان است . در صورت گرفتگی بینی نوزاد ، از چکاندن شیر مادر در داخل بینی نوزاد به منظور باز نمودن بینی خودداری شود .

### **دهان نوزاد :**

اگر در هنگام گریه کردن یک طرف دهان نوزاد بیشتر از طرف دیگر حرکت کند ، احتمال اعصاب صورت صدمه دیده اند و باید به پزشک مراجعه شود .

### **گوش نوزاد :**

در هنگام تولد به دلیل اینکه لاله گوش به طور کامل غضروفی نشده است به راحتی خم می شود و به حالت اول بر می گردد .

### **پستان نوزاد :**

پستان بعضی از نوزادان اعم از دختر یا پسر ممکن است مقداری برجسته بوده و یا از آن ترشح خارج شود . این امر نیز طبیعی بوده و خود به خود بعد از چند روز برطرف می شود .

### **بند ناف نوزاد :**

بند ناف باید همیشه خشک و تمیز نگهداشته شود . از ناف بند استفاده نشود و پوشک را طوری ببندید که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد . از آغشته شدن بند ناف به مدفوع یا ادرار جلوگیری شود . از به کار بردن هرگونه ماده ضد عفونی مانند : الکل یا بتادین روی بند ناف خودداری گردد .

### **پای نوزاد :**

در رفتگی مفصل ران در بعضی از نوزادان به خصوص نوزادان دختر دیده می شود که علت خاصی ندارد اما با تشخیص و اقدامات درمانی به موقع اکثرا قابل درمان و اصلاح می باشد .

### **غربالگری نوزاد :**

توصیه می شود در روز ۳-۵ بعد از تولد ، آزمایشات غربالگری به منظور اطمینان از عدم ابتلای نوزاد به بعضی از بیماریهای قابل پیشگیری (در صورت تشخیص زود رس) انجام شود .

### **ماساژ نوزاد :**

ماساژ نوزاد یکی از موثر ترین شیوه های برقراری ارتباط عاطفی مادر و نوزاد است و می توان آن را از روز اول تولد شروع کرد .

ماساژ موجب می شود کودک احساس ارزشمندی و دوست داشته شدن کند .

### **مراجعه به پزشک :**

بعد از ترخیص نوزاد و مادر از بیمارستان توصیه می شود در صورت نداشتن مشکل اولین مراجعه به پزشک بین روز ۳-۵ بعد از تولد باشد و مراجعه دوم روز ۱۵ بعد از تولد و مراجعه سوم یکماهگی خواهد بود . مراجعات بعدی با نظر پزشک تعیین می گردد .

## علائم خطر در نوزادان :

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در نوزاد ، سریعاً به پزشک ، ماما و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود .

- زردی
- خوب شیر نخوردن و بی اشتهايي
- تو کشیده شدن قفسه سینه
- تب یا سرد شدن اندامها و بدن نوزاد
- ناله کردن و تنفس مشکل یا تنفس خیلی سریع و یا خیلی آهسته
- تشنج
- رنگ پریدگی شدید یا کبودی
- اسهال
- تحرک کمتر از معمول و بی حالی
- استفراغ مکرر شیر
- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول

- بیقراری و تحریک پذیری
- وجود جوشهای چرکی در پوست
- ترشحات چرکی ناف و یا قرمزی اطراف ناف
- قرمزی اطراف چشم و خروج ترشحات چرکی و تورم پلکها