

به نام خدا

مراقبت‌های پس از زایمان ، پیشگیری از عفونت و سلامت روحی

مولفان :

سمیه رحیمی

زینب دانش

مهنوش فرح آبادی

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه: رحیمی، سمیه، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآورندگان: مراقبت‌های پس از زایمان، پیشگیری از عفونت و سلامت روحی / مولفان:
سمیه رحیمی، زینب دانش، مهنوش فرح آبادی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۲۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۹-۹
شناسه افزوده: دانش، زینب، ۱۳۶۹
شناسه افزوده: فرح آبادی، مهنوش، ۱۳۷۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: مراقبت‌های پس از زایمان - پیشگیری از عفونت - سلامت روحی
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: مراقبت‌های پس از زایمان، پیشگیری از عفونت و سلامت روحی
مولفان: سمیه رحیمی - زینب دانش - مهنوش فرح آبادی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۹-۹
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۵
بخش اول : آمادگی برای دوران پس از زایمان و مراقبت‌های اولیه	۷
فصل یکم : بدن شما پس از زایمان ، آشنایی با تغییرات و نیازهای جدید	۹
تمرینات اولیه برای عضلات کف لگن	۲۴
تمرینات اولیه برای عضلات شکم	۲۵
برای مراقبت از بخیه‌های زایمان طبیعی (ناحیه پرینه)	۳۱
برای مراقبت از بخیه‌های سزارین (برش شکمی)	۳۲
بخش دوم : تغذیه، استراحت و حمایت ، ارکان سلامت جسم و روان	۴۷
فصل سوم : تغذیه مادر در دوران شیردهی و ریکاوری ، سوخت‌رسانی به بدن برای سلامت شما و نوزاد	۴۹
فصل چهارم : استراحت، خواب و اهمیت حمایت ، چرا و چگونه به خودتان رسیدگی کنید	۶۹
بخش سوم : سلامت روان، چالش‌ها و بازگشت به زندگی روزمره	۸۵
فصل پنجم : نوسانات خلقی تا افسردگی پس از زایمان ، درک و مدیریت سلامت روان شما	۸۷
فصل ششم : بازگشت به فعالیت‌های روزمره و رابطه با همسر ، تعادل در زندگی جدید شما	۱۰۳
منابع	۱۱۹

مقدمه

مادر عزیز،

به شما تبریک می‌گویم برای این سفر شگفت‌انگیز و آغاز فصل بی‌نظیر مادری. لحظه تولد نوزادتان، نقطه‌ی اوج عشق و امید است، اما در کنار تمام شادی‌ها و معجزه‌هایی که با خود به ارمغان می‌آورد، آغازی است بر دوره‌ای مهم و حساس که گاهی اوقات از توجه کافی برخوردار نمی‌شود: دوران پس از زایمان.

این دوره، که گاهی آن را "سه ماهه چهارم" می‌نامیم، به همان اندازه دوره بارداری، اگر نگوییم بیشتر، نیازمند توجه و مراقبت است. بدن شما دستخوش تغییرات شگرفی می‌شود تا به حالت پیش از بارداری بازگردد؛ تغییرات هورمونی، فیزیولوژیک و فیزیکی که نیاز به مراقبت‌های دقیق و آگاهانه دارند. از سوی دیگر، ذهن و روحتان نیز در مسیری تازه گام می‌نهد؛ مسیری پر از عواطف جدید، چالش‌های بی‌سابقه، و البته عشقی بی‌کران.

به عنوان یک ماما، می‌دانم که بسیاری از بانوان عزیز، پس از زایمان، با سوالات و نگرانی‌های زیادی مواجه می‌شوند. از مراقبت از زخم‌های زایمان و پیشگیری از عفونت‌ها که می‌توانند سلامت شما را به خطر اندازند، تا مدیریت خستگی مفرط، نوسانات خلقی و حتی مقابله با غم یا اضطراب پس از زایمان. متأسفانه، این چالش‌ها گاهی اوقات در هیاهوی تولد نوزاد و توجه به او، نادیده گرفته می‌شوند، در حالی که سلامت مادر، ستون اصلی سلامت خانواده است.

این کتاب، حاصل تجربیات علمی و بالینی و برگرفته از منابع معتبر داخلی و بین‌المللی، به عنوان یک راهنمای جامع و قابل اعتماد طراحی شده است تا شما را در این مسیر یاری کند. هدف ما این است که با زبانی ساده، روان و صمیمی، اما در عین حال کاملاً علمی و تخصصی، شما را با مهم‌ترین جنبه‌های مراقبت از خود در دوران پس از زایمان آشنا کنیم. ما به شما خواهیم گفت که چگونه می‌توانید از سلامت جسمی خود در برابر عفونت‌ها محافظت کنید و چطور زخم‌های زایمان را به بهترین شکل ممکن بهبود بخشید. همچنین، به تفصیل به سلامت روحی و روانی شما خواهیم پرداخت؛ از پدیده‌های شایع مانند "اندوه پس از زایمان" تا نشانه‌های افسردگی پس از زایمان و راهکارهای عملی برای تقویت روحیه و آرامش شما.

در کنار شما بودن و روشن کردن مسیر این دوران حیاتی، افتخار ماست. با خواندن این کتاب، شما را توانمند می‌سازیم تا با آگاهی و اطمینان خاطر بیشتری از خود مراقبت کنید، نشانه‌های هشدار دهنده را بشناسید، و در صورت نیاز، به موقع کمک بگیرید. یادتان باشد، مراقبت از خود، نه تنها خودخواهی نیست، بلکه لازمی بهترین مادر بودن برای فرزندتان است.

ما با تمام وجود معتقدیم که هر مادر شایسته‌ی آگاهی، حمایت و مراقبت است. با قلبی مالا مال از عشق و تجربه، دستانتان را می‌فشاریم و آرزو داریم این کتاب، همدمی آگاه و دلسوز برای شما در این دوران ارزشمند باشد. شما تنها نیستید و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم. با اطمینان قدم بردارید، شما قوی هستید.

بخش اول : آمادگی برای دوران پس از زایمان و مراقبت‌های اولیه

فصل یکم : بدن شما پس از زایمان ، آشنایی با تغییرات و نیازهای

جدید

دوره پس از زایمان، که از آن به عنوان دوران نفاس نیز یاد می‌شود، فصلی از تغییرات فیزیولوژیک و روانشناختی عمیق و چندوجهی برای مادر است که بدن او را به وضعیت پیش از بارداری بازمی‌گرداند و همزمان برای مراقبت از نوزاد آماده می‌کند. درک این دگرگونی‌ها برای هر مادری حیاتی است تا بتواند با آگاهی و اطمینان این مسیر را طی کند.

یکی از عمده‌ترین تغییرات، بازگشت رحم به اندازه طبیعی است. رحم، که در طول بارداری به طور چشمگیری بزرگ شده بود، اکنون شروع به کوچک شدن می‌کند. این فرآیند با انقباضات رحمی همراه است که اغلب به عنوان "دردهای پس از زایمان" شناخته می‌شوند و به ویژه هنگام شیردهی تشدید می‌گردند. این انقباضات به جلوگیری از خونریزی بیش از حد کمک می‌کنند. همزمان، بدن ترشحات واژینال موسوم به لوشیا را دفع می‌کند. لوشیا در ابتدا قرمز روشن و پرحجم است و به تدریج به صورتی، سپس قهوه‌ای و در نهایت به سفید یا زرد تغییر رنگ می‌دهد و حجم آن نیز کاهش می‌یابد. این روند معمولاً دو تا شش هفته به طول می‌انجامد.

محل زایمان نیز دستخوش تغییر و بهبودی است. چه زایمان طبیعی بوده باشد و چه سزارین، محل برش یا پارگی (اپیزیوتومی یا پارگی پرینه) نیاز به مراقبت دارد و ممکن است برای مدتی دردناک، متورم یا حساس باشد. پستان‌ها نیز تغییرات قابل توجهی را تجربه می‌کنند؛ با شروع تولید شیر، ممکن است متورم، سفت و دردناک (احتقان پستان) شوند و این نیاز به مدیریت صحیح شیردهی دارد.

تغییرات هورمونی گسترده‌ای نیز رخ می‌دهد؛ افت ناگهانی استروژن و پروژسترون پس از خروج جفت، همراه با افزایش پرولاکتین برای تولید شیر و اکسی توسین برای انقباضات رحمی و پیوند عاطفی، تاثیرات عمیقی بر خلق‌و‌خو و سطح انرژی مادر می‌گذارد. این تغییرات هورمونی، همراه با خستگی ناشی از کمبود خواب و مسئولیت‌های جدید، می‌تواند به نوسانات خلقی و احساس غمگینی خفیف و زودگذر (معروف به "اندوه پس از زایمان") منجر شود که در اکثر مادران تجربه می‌شود. همچنین، بسیاری از مادران یبوست، هموروئید، و ضعف عضلات کف لگن را تجربه می‌کنند.

برای تمایز بین علائم طبیعی ریکاوری و نشانه‌هایی که نیاز به مراجعه به پزشک دارند، توجه دقیق به جزئیات بسیار مهم است:

علائم طبیعی ریکاوری:

لوشیا: تغییر تدریجی رنگ و کاهش حجم لوشیا در طول زمان.

درد: دردهای خفیف تا متوسط رحمی (پس از زایمان) و ناراحتی در محل پرینه یا برش سزارین که با مسکن‌های معمولی کنترل می‌شود و به تدریج کاهش می‌یابد.

احتقان پستان: سفتی، سنگینی و درد پستان‌ها در زمان شروع تولید شیر یا عدم شیردهی به موقع.

خستگی: احساس خستگی مفرط ناشی از کمبود خواب و نیازهای نوزاد.

نوسانات خلقی: گریه‌های بی‌دلیل، زودرنجی، اضطراب خفیف که معمولاً طی دو هفته اول پس از زایمان فروکش می‌کند.

تورم: تورم خفیف در پاها و مچ پاها (به دلیل تجمع مایعات در بارداری) که به تدریج از بین می‌رود.

نشانه‌هایی که نیازمند مراجعه فوری به پزشک هستند (علائم هشدار دهنده):

تب: دمای بدن بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد، می‌تواند نشانه‌ای از عفونت رحم، پستان یا ادرار باشد.

خونریزی شدید: خیس شدن بیش از یک پد بهداشتی در کمتر از یک ساعت، دفع لخته‌های خون بزرگتر از یک توپ گلف یا خونریزی که به جای کاهش، افزایش می‌یابد.

درد شدید و مداوم: درد شدید شکمی که با گذشت زمان بدتر می‌شود، یا درد شدید و متورم شدن یک پا که می‌تواند نشانه‌ای از ترومبوز ورید عمقی باشد.

ترشحات بدبو: لوشیای با بوی نامطبوع که نشانه عفونت است.

علائم عفونت در محل برش: قرمزی شدید، تورم، چرک یا درد فزاینده در محل برش سزارین یا پرینه.

علائم پستان: پستان‌های قرمز، داغ، دردناک همراه با تب و لرز که می‌تواند نشانه‌ای از ماستیت (عفونت پستان) باشد.

مشکلات ادراری: سوزش یا درد شدید هنگام ادرار کردن، تکرر ادرار یا احساس فوریت که می‌تواند نشانه عفونت ادراری باشد.

سردرد شدید و مداوم: سردردی که با مسکن بهبود نمی‌یابد، همراه با تاری دید یا دیدن نقاط نورانی (که می‌تواند نشانه پره اکلامپسی پس از زایمان باشد).

تنگی نفس یا درد قفسه سینه: این علائم نیازمند توجه فوری پزشکی هستند.

نشانه‌های مشکلات سلامت روان جدی: احساس غم، ناامیدی یا بی‌تفاوتی شدید که بیش از دو هفته طول بکشد، افکار آسیب رساندن به خود یا نوزاد، حملات پانیک شدید، اضطراب مداوم یا توهم و هذیان.

درک این تفاوت‌ها به مادران کمک می‌کند تا در زمان مناسب به دنبال کمک پزشکی باشند و از عوارض جدی پیشگیری کنند، ضمن آنکه با اطمینان بیشتری دوران ریکاوری طبیعی خود را سپری کنند.

در ادامه شناخت این دگرگونی‌ها و برای اطمینان از بهبودی مطلوب، مراقبت دقیق از محل بخیه‌ها، چه در زایمان طبیعی و چه پس از سزارین، نقشی حیاتی در پیشگیری از عفونت و تسریع روند بازگشت به سلامت ایفا می‌کند. این مراقبت‌ها نیازمند توجه و دانش کافی هستند تا از بروز عوارض جلوگیری شود.

مهم‌ترین نکات بهداشتی و مراقبتی روزانه برای محل بخیه‌های پرینه (پس از زایمان طبیعی):

پس از زایمان طبیعی، ناحیه پرینه ممکن است دچار برش (اپیزیوتومی) یا پارگی شده باشد که با بخیه ترمیم می‌شود. برای حفظ بهداشت و تسریع بهبود این ناحیه حساس، نکات زیر کلیدی هستند:

شستشوی ملایم و مکرر: پس از هر بار دفع ادرار یا مدفوع، ناحیه پرینه را با آب ولرم (و نه داغ) و بدون استفاده از صابون‌های عطری یا قوی، به آرامی شستشو دهید. این کار باید از جلو به عقب انجام شود تا از انتقال باکتری‌ها از ناحیه مقعد به واژن جلوگیری گردد. می‌توانید از بطری‌های پلاستیکی مخصوص شستشو استفاده کنید.

خشک کردن کامل و آرام: پس از شستشو، محل بخیه‌ها را به آرامی با یک حوله تمیز و نرم با حرکت ضربه‌ای خشک کنید. هرگز مالش ندهید. در صورت امکان، اجازه دهید هوا بخیه را خشک کند تا رطوبت که محیط مناسبی برای رشد باکتری‌هاست، از بین برود.

تعویض مکرر پدهای بهداشتی: پدهای بهداشتی باید هر ۲ تا ۴ ساعت یا بلافاصله پس از مرطوب شدن، تعویض شوند. این کار به حفظ خشکی و تمیزی منطقه کمک کرده و خطر عفونت را کاهش می‌دهد.

استفاده از لباس زیر مناسب: لباس زیر باید پنبه‌ای، گشاد و با قابلیت تهویه باشد تا جریان هوا برقرار شده و رطوبت به حداقل برسد. از لباس‌های زیر تنگ و الیاف مصنوعی خودداری کنید.

نشستن در وان آب گرم: نشستن در وان آب گرم کم‌عمق یا استفاده از تشت با آب ولرم برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، دو تا سه بار در روز، می‌تواند به تسکین درد، کاهش تورم و بهبود گردش خون در ناحیه کمک کند.

کمپرس سرد: در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول، استفاده از کمپرس‌های سرد پیچیده در پارچه تمیز بر روی پرینه می‌تواند به کاهش درد و تورم کمک کند.

مهم‌ترین نکات بهداشتی و مراقبتی روزانه برای محل بخیه‌های سزارین:

پس از زایمان سزارین، مراقبت از برش شکمی برای جلوگیری از عفونت و بهبود زخم بسیار حیاتی است:

حفظ خشکی و تمیزی: محل برش را همیشه تمیز و خشک نگه دارید. هنگام حمام کردن، می‌توانید به آرامی ناحیه را با آب و صابون ملایم (بدون عطر) بشویید، اما از مالش شدید خودداری کنید.

خشک کردن کامل: پس از حمام، محل برش را با یک حوله تمیز و نرم به آرامی خشک کنید. رطوبت باقی مانده می‌تواند منجر به تحریک و عفونت شود.

عدم استفاده از مواد تحریک‌کننده: از کرم‌ها، لوسیون‌ها، پودرها، پراکسید هیدروژن یا الکل روی محل برش بدون مشورت با پزشک خودداری کنید، زیرا ممکن است روند بهبود را مختل کنند.

لباس‌های گشاد و راحت: لباس‌های گشاد و با الیاف طبیعی بپوشید که به محل برش فشار نیاورند یا آن را مالش ندهند. از پوشیدن لباس‌های زیر یا شلوار با کمربند تنگ که روی زخم قرار می‌گیرند، پرهیز کنید.

حمایت از زخم: هنگام سرفه، عطسه یا خنده، یک بالش کوچک را روی شکم خود فشار دهید تا از محل برش حمایت کرده و فشار را کاهش دهید.