



راهنمای خودمراقبتی برای عوارض پس از زایمان



کدمحتوا: 52

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

علائم:

- تورم یکطرفه پاها بویژه در ساق یا کمر
- درد و قرمزی یا تغییر رنگ پوست اطراف آن
- در صورت مواجهه به پزشک مراجعه شود.



خونریزی:

خونریزی بعد از زایمان در حال حاضر مهمترین علت مرگ مادران است که می تواند زودرس و در عرض 24 ساعت اول بعد از زایمان و یا به صورت دیر رس بروز کند به طور طبیعی تا چند روز اول بعد از زایمان ترشحات خونی وجود دارد. اما به تدریج از میزان آن کاسته شده و تبدیل به ترشحات خونابه ای و در نهایت سفید رنگ می شود.

در صورت تداوم پیش رونده خونریزی بعد از زایمان یا دفع لخته سریعاً به پزشک مراجعه گردد.

ترمبوفلیت :

تشکیل لخته در رگهای خونی عارضه ای بسیار جدی در دوران بارداری و پس از زایمان است که به دلیل تغییرات خاص دوران بارداری و پس از زایمان و تحرک کم مادرشروع آن در این دوران افزایش می یابد، که مهم و جدی است و اگر به آن توجه نشود می تواند به قیمت جان مادر تمام شود.

عوارض بعد از زایمان:

شش هفته بعد از زایمان به دوران نفاس معروف است. در این دوران کوتاه تعدادی از عوارض ممکن است توسط مادران تجربه شود که برخی از آنها بسیار مهم و در خور توجه است.

نمونه رایج عوارض مهم، عفونت های لگن، خونریزی، عفونت های پستان، افسردگی و ترمبولیبت یا ایجاد لخته در عروق خونی است.

تب نفاسی:

تعدادی از عوامل در دوران نفاس با بروز تب (درجه حرارت 38 درجه سانتی گراد یا بیشتر) همراه می باشند. اکثر تب های پا برجا بعد از وضع حمل در اثر عفونت های دستگاه تناسلی ایجاد می شود. سایر علل شایع تب های نفاسی شامل احتقان و پرخونی پستانها، عفونت های ادراری، عفونت های محل برش سزارین یا محل برش اپیزیاتومی در زایمان طبیعی است.

احتقان و پرخونی پستانها:

حدود 15 درصد زنانی که به کودک خود شیر نمی دهند در اثر احتقان پستان دچار تب بعد از زایمان می شوند. در این حالت پستانها بیش از اندازه پر، متورم، سنگین و سفت شده و عروق سطحی آن قابل مشاهده هستند.

علت بروز احتقان پستان به طور معمول تاخیر در شیردهی و تخلیه ناکافی هر دو پستان است. در این صورت پستان تخلیه و دوشیدن مکرر پستانها توصیه می شود.

جهت برقراری جریان شیر، گرفتن دوش آب گرم یا قرار دادن حوله گرم بر روی پستانها قبل از شیر دهی کمک کننده است و استفاده از کمپرس سرد یا کیسه یخ پس از شیردهی موثر می باشد. جهت تسکین درد میتوان از مسکن استفاده نمود.

در صورتیکه با بکار بستن تدابیر بالا تا 24 ساعت بهبودی حاصل نشود و درد، تورم با علائمی مانند تب و لرز، قرمزی و تورم یکطرفه پستانها، خروج چرک از سینه و آبنه همراه باشد مادر باید نکات زیر را رعایت کند:

1. دوشیدن سینه
2. از سینه سالم شیر دهی شود
3. مراجعه به پزشک

عفونت رحم:

روش زایمان مهمترین عامل خطر برای پیدایش عفونت رحم است، به گونه ای که میزان بروز عفونت های لگن در زایمان طبیعی به مراتب کمتر از سزارین است.

علائم:

□ تب و لرز

□ ترشحات زرد رنگ و بوی بد واژن

درمان:

مراجعه به پزشک و شروع آنتی بیوتیک

عوارض روانی پس از زایمان:

درصدی از مادران در چند روز اول پس از وضع حمل دچار درجاتی از افسردگی می شوند. این عارضه موقتی است و در عرض 2 تا 3 روز از بین می رود. مادری که دچار افسردگی بعد از زایمان می شود ممکن است در مواقعی که هیچ دلیلی برای گریه و ناراحتی وجود ندارد گریه کند و از مراقبت فرزند خود عاجز باشد.

در چنین شرایطی حمایت و توجه اطرافیان به ویژه همسر اهمیت بسزایی دارد.

در صورت تداوم این عارضه و یا شدت آن مراجعه به روانپزشک و یا روانشناس الزامی است.