

فاصله گذاری مناسب برای بارداری



تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۳۱
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۳۱
کد: MH.BR.PE.LA.۱۹۱
واحد آموزش به بیمار

کودک را مرتب شیر بدهید و شبها نیز از خواب بیدار شوید و شیر بدهید روش خوبی برای فاصله گذاری بین بارداریها می باشد

فاصله مناسب بین بارداری ها ۳ سال است که باید در این زمان از روش مناسب جهت جلوگیری و فاصله گذاری استفاده شود

استفاده از کاندوم – IUD –

و روشهای تزریقی پروژسترونی در دوران شیر دهی مناسب است

کنترل بارداری و سلامت جنسی

هیچ قانون محکمی در مورد این که پس از زایمان همسران چه زمانی می توانند رابطه جنسی داشته باشند وجود ندارد .

در پارگی های خفیف واژن ظرف سه هفته اول زخم بهبود پیدا می کند و بهتر است تا این زمان امیزش صورت گیرد

معمولا قاعدگی ۶ تا ۸ هفته پس از زایمان شروع می شود ولی در صورت تغذیه نوزاد فقط با شیر مادر تا ۶ ماهگی و اینکه

افسردگی پس از زایمان

تجربه افت خلق یا افسردگی خفیف پس از زایمان بسیار شایع

است این مسئله معمولاً گذرا است ولی ممکن است طول بکشد و جدی شود که نیاز به درمان دارد

این تغییر خلق شامل :

خستگی ناشی از بی خوابی و تردیدهای مادر در مراقبت از نوزادمی باشد می تواند از ۲ روز پس از زایمان شروع شود و تا ۲ هفته باقی بماند

۱- تغییر خلق پس از زایمان طبیعی است و نباید احساس گناه کنید. تلاش کنید احساس تان را با همسر و خانواده – دوستان نزدیک یا پزشک مطرح کنید تا این احساسات بر طرف شود

۲- به اندازه کافی استراحت کنید . می توانید از دیگران در مراقبت نوزاد کمک بگیرید

۳- به قدر کافی غذا بخورید

۴- ورزش سبک انجام دهید و پیاده روی کوتاه مدت مناسب است

۵- برای درمان ناراحتیهای پس از زایمان از مسکن استفاده کنید

۶- سعی کنید آسوده باشید و از اولین هفته های تولد نوزاد خود لذت ببرید

۷- اگر خلق شما بهبود نیابد باید به پزشک مراجعه کنید

