

درد پس از زایمان

بسیاری از زنان درد لگنی مانند درد زایمان را پس از زایمان تجربه می کنند این درد هر چه تعداد زایمان بیشتر باشد قوی تر و ناراحت کننده تر است که علت آن انقباض و جمع شدن رحم است و حین شیردهی تشدید می شود این درد به کم شدن خونریزی کمک می کند

توصیه های خانگی

۱- اکثر دردهای پس از زایمان با مسکن مثل استامینوفن یا بروفن رفع می شود

۱

۲- استراحت مطلق پس از زایمان توصیه نمی شود ولی از فعالیت سنگین و زیاد باید جلوگیری شود

۳- پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع احتمال ناراحتی ناحیه لگن را کمتر می کند رژیم پر فیبر و خوردن مایعات زیاد خطر یبوست را کم می کند
۴- کمپرس آب گرم یا حمام گرم به رفع دردها کمک می کند

۵- احتمال این که در شیردهی احساس درد بیشتر شود شایع است که باید نیم ساعت قبل از شیردهی مسکن بخورد
۶- استامینوفن را هر ۴ تا ۶ ساعت و بروفن را هر ۸ ساعت مصرف کند .

۲

دردها در چند روز اول از بین می رود اگر تب بالای ۵/۳۸ درجه یا درد مداوم داشتید یا مشکل در دفع ادرار دارید باید به پزشک مراجعه شود



درد پستان

شایع ترین علت درد پس از زایمان درد پستان است . زیرا پستان ها پر از شیر است که تغذیه نوزاد و دوشیدن شیر می تواند این پری را بر طرف کند پستان هایی که قرمز هستند با تب و حساسیت ممکن است عفونت مطرح شود

۳



بیمارستان شهید محمد منتظری

درد پس از زایمان



تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۸

کد: MH.BR.PE.OBE.۳۱۷

واحد آموزش به بیمار

روزهای سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر پستان ها دچار احتقان می شود

تخلیه مکرر پستان هر ۲ ساعت یک بار و ماساژ ملایم - گذاشتن کیسه اب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی - مصرف مسکن مثل استامینوفن کمک کننده است

اگر کودک خود را با شیر مصنوعی تغذیه می کنید احتمال تورم پستان وجود دارد که می توانید با پوشیدن پستان بند تنگ درد و تورم را کاهش دهید

توصیه های خانگی

شقاق یا ترک خوردن و زخم شدن نوک پستان که اغلب به دلیل شیوه نادرست شیر دهی است .

اصلاح نحوه شیر دهی - گذاشتن کیسه یخ ۳ دقیقه قبل از شیر دهی - پاک کردن و مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان می تواند به بهبود زخم کمک کند

تورم یا پر بودن پستان از شیر که نمی تواند تخلیه شود به دلیل بسته بودن مجرای شیر است نه عفونت

پستان در لمس سفت است و ممکن است کل ان گرم یا قرمز باشد