



بهداشت پس از زایمان

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

رحم: رحم پس از زایمان شروع به کوچک شدن می کند بطوری که در عرض ۲ هفته به داخل حفره لگن بر میگردد و پس از ۴ تا ۶ هفته تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری می گردد.

در کسانی که ایبی زیاتومی شده اند استفاده زیاد از کیسه یخ بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان و قرار گرفتن به پهلو و استفاده از بالش هنگام نشستن برای تسکین درد موثر می باشد.

مقاربت

معمولاً ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان در صورت وجود ایبی زیاتومی و یا برش محل سزارین از مقاربت اجتناب کند. خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد که این امر موقتی است و به تدریج بهبود می یابد.

تغییرات هورمونی باعث خستگی مهبل (واژن) می شود در این صورت می توان از کرمهای نرم کننده استفاده گردد.

منبع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان - انتشارات پژوهاک - سال ۱۳۹۸