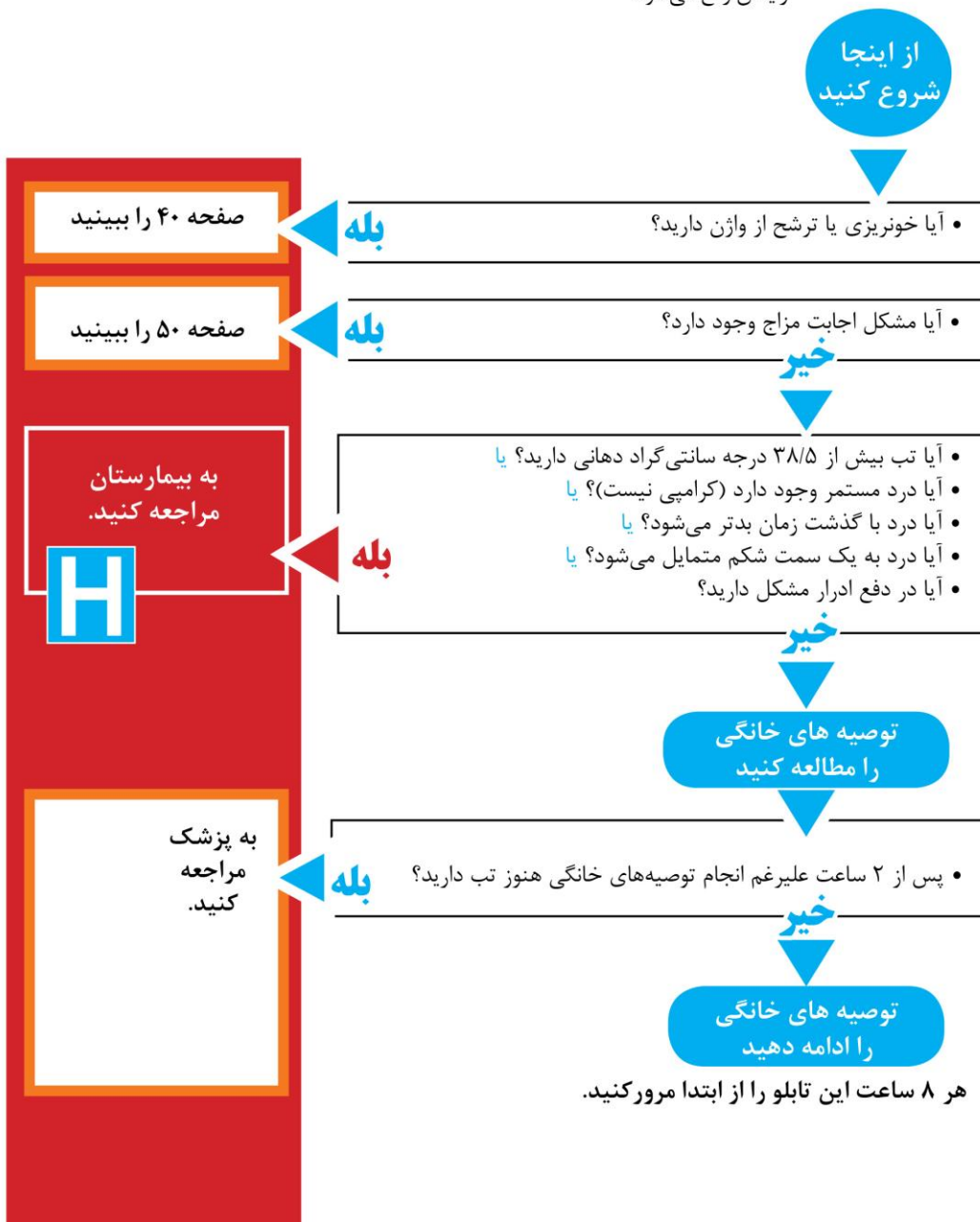


درد پس از زایمان

بسیاری از زنان درد لگنی مشابه درد زایمان را پس از زایمان هم تجربه می‌کنند. این دردهای عضلانی از زایمان‌های دوم به بعد شایع است. این دردها، هرچه تعداد زایمان‌های پیشین بیشتر باشد، قوی‌تر و ناراحت‌کننده‌تر خواهد بود. این دردها ناشی از انقباض رحم هستند و حین شیردهی تشدید می‌شوند چرا که همان هورمون‌هایی که باعث جریان یافتن شیر می‌شوند، رحم را هم منقبض می‌کنند. اکثر متخصصان باور دارند که این دردها به کم شدن خونریزی پس از زایمان کمک می‌کند. روشن است که این دردها باعث ناراحتی می‌شوند. از تابلوی زیر استفاده کنید تا تصمیم بگیرید که آیا لازم است که به پزشک مراجعه کنید. برای کاهش ناراحتی به توصیه‌های خانگی مراجعه کنید. خوشبختانه این دردها در روز سوم یا چهارم پس از زایمان رفع می‌شود.

درد پس از زایمان



توصیه‌های خانگی

۱. اکثر دردهای پس از زایمان با خوردن مسکنی ساده مثل استامینوفن یا بروفن (صفحه ۱۸۰ را ببینید) رفع می‌شوند یا دست‌کم شدت شان کم و قابل تحمل می‌شوند. اگر استامینوفن کدئین مصرف کردید، مراقب یبوست باشید. برای درمان یبوست به صفحه ۵۱ مراجعه کنید.
۲. استراحت مطلق پس از زایمان توصیه نمی‌شود اما از فعالیت سنگین و زیاد باید اجتناب کرد زیرا درد کرامپی پس از زایمان را بدتر می‌کند (استراحت مطلق خطر لخته شدن خون در اندام‌ها را افزایش می‌دهد).
۳. پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع، احتمال ناراحتی ناحیه لگنی را کمتر می‌کند (به صفحه ۵۰ یبوست مادر مراجعه کنید). رژیم معمول که فیبر زیادی داشته باشد و ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز کمک‌کننده است.
۴. کمپرس آب گرم یا حمام گرم به رفع دردها کمک می‌کند.
۵. احتمال این که هنگام شیردهی احساس درد تشدید شود شایع است بنابراین می‌توانید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیش از شیردهی مسکن بخورید.
۶. در چند روز پس از زایمان توصیه می‌شود به طور منظم مسکن مصرف کنید تا از درد پس از زایمان بکاهید. اگر صبر کنید تا درد خیلی شدید و ناراحت‌کننده شود، مسکن‌ها به اندازه کافی کمک نمی‌کنند. شما باید استامینوفن را هر ۴ تا ۶ ساعت و بروفن را هر ۶ تا ۸ ساعت مصرف کنید.