

توصیه‌های خانگی

۱. عدم اجابت مزاج یک تا دو روز پس از زایمان امری طبیعی است. برگشت به رژیم معمول اغلب عادت اجابت مزاج پیشین را باز می‌گرداند. اغلب مادران تازه کار فراموش می‌کنند غذا بخورند زیرا نگرانی از نوزاد خسته و مشغول شان می‌کند. فراموش نکنید که از خود نیز مراقبت کنید.
۲. نرم نگه‌داشتن مدفوع، اولین اجابت مزاج را آسانتر می‌کند. برای اطمینان از قوام نرم مدفوع، خوردن ۱ تا ۲ قاشق از فراورده‌های پسیلیوم از روز بعد از زایمان مناسب است. حتماً با هر بار مصرف این مکمل‌ها دست کم ۲۵ تا ۳۰ سی سی آب یا مایعات بنوشید.
۳. گاهی تورم زیاد ناشی از بواسیر (هموروئید) یا بهبود زخم (به صفحه ۴۴ در مورد مراقبت از زخم توجه کنید) می‌تواند اجابت مزاج را دشوار کند. اگر مدفوع نرم باشد، مشکل زیادی ایجاد نمی‌شود. اگر درد یا تورم به عنوان یک مشکل باقی بماند، باید پزشک شما را ببیند.
۴. استفاده منظم از مسهل‌هایی که بدون نسخه قابل تهیه هستند، فکر خوبی نیست. از تنقیه پیش از بهبود زخم‌ها باید پرهیز کرد. شربت شیر منیزی (۳۰ سی سی یا دو قاشق پر غذاخوری) می‌تواند کمک‌کننده باشد و می‌توان یک یا دوبار در روز مصرف کرد.
۵. استفاده از مایعات فراوان و رژیم غذایی حاوی فیبر و موادی مثل آلو، انجیر و خاکشیر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

یبوست

یبوست (مشکل در اجابت مزاج) یکی از مشکلات پس از زایمان است به خصوص برای مادرانی که پیش از زایمان نیز به آن دچار بوده اند. بسیاری زنان اواخر بارداری مشکلاتی را در اجابت مزاج تجربه می کنند که ممکن است به این دلیل باشد که جنین وارد لگن شده است و فضای کافی در لگن وجود ندارد. ۲ یا ۳ روز پس از زایمان ممکن است اجابت مزاج وجود نداشته باشد که هرچند طبیعی است ولی ممکن است یبوست تلقی شود. این کاهش حرکات روده چند دلیل دارد: اول روده بزرگ معمولاً در فرایند زایمان و دنیا آمدن بچه تخلیه می شود؛ دوم اکثر مادران در طول زایمان و دنیا آمدن نوزاد چیزی نمی خورند؛ سوم، برگشت به خوردن طبیعی ۲ تا ۴ ساعت پس از دنیا آمدن نوزاد به تأخیر می افتد و اگر بیهوشی استفاده شده باشد با تأخیر بیشتری انجام می گیرد. این تأخیر در حرکات با تمایل زنان به عدم اجابت مزاج به دلیل ترس از درد ناشی از تورم ناحیه شرمگاهی تشدید می شود. استفاده از رژیم پرفیبر نامحلول و مایعات فراوان و برگشت زود هنگام به فعالیت های معمول می تواند به حفظ حرکات طبیعی روده کمک کند. تابلوی زیر را ببینید تا تصمیم بگیرید که آیا لازم است پزشک شما را از نظر یبوست ببیند.

از اینجا
شروع کنید

- آیا بیش از ۲۴ ساعت تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی دارید؟ **یا**
- آیا تورم اطراف زخم های ناحیه شرمگاهی در حال افزایش است؟ **یا**
- آیا بواسیر یا خونریزی مقعدی وجود دارد؟ **یا**
- آیا درد قابل توجه شکمی یا لگنی وجود دارد؟
(به بخش درد پس از زایمان در صفحه ۴۶ نگاه کنید)

بله

به پزشک
مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

- پس از ۱ هفته، آیا بهبود در علائم وجود دارد؟

بله

خیر

به پزشک
مراجعه کنید.



توصیه های خانگی
را ادامه دهید