

بدن شما پس از دوران بارداری

ناراحتی‌ها

آموخته‌های کلیدی

اگر ناراحتی شما شدید یا طولانی مدت است، یا اگر برای کاهش درد به مسکن نیاز دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. هیچ دلیل ندارد از این کار خجالت بکشید. این علائم بسیار رایج هستند و می‌توان آن‌ها را درمان کرد.

گرفتگی عضلات

تا یک هفته، رحم شما همچنان دچار انقباضات خواهد شد. انقباضات در چند روز ابتدایی، مخصوصاً در هنگام شیر دادن، به قوی‌ترین شکل خواهند بود. اگر این نوزاد اول شما نیست، ممکن است گرفتگی عضلات قوی‌تر هم باشد.

بواسیر

بارداری و فشار دادن برای زایمان می‌تواند باعث ورم کردن رگ‌های اطراف مقعد شود. ممکن است در این ناحیه خارش، خونریزی یا درد را تجربه کنید، اما معمولاً پس از چند هفته مشکل رفع می‌شود. سعی کنید برای مدت طولانی نایستید یا بنشینید، غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید و زیاد آب بنوشید، و البته در یک وان حمام گرم استراحت کنید.

درد کمربند لگن

درد کمر، لگن و ناحیه بالای قسمت تناسلی در طول بارداری بسیار رایج است. این درد معمولاً پس از تولد نوزاد از بین می‌رود. اگر ادامه پیدا کرد، فیزیوتراپی می‌تواند مفید باشد. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

جدا شدن ماهیچه‌های شکم

اگر متوجه یک برجستگی در قسمت میانی بدنتان شدید، ممکن است به این دلیل باشد که ماهیچه‌های شکمی تحت فشار قرار گرفته و مثل یک زیپ از هم باز شدند. بسیاری از شکاف‌های کوچک، خود به خود خوب می‌شوند. تا زمانی که درمان نشدند حرکت دراز و نشست و چرخش کمر را انجام ندهید. اگر این شکاف خیلی بزرگ است یا شکم حالت شدیداً نرم و متورم پیدا کرده است، به ارائه‌دهنده بهداشتی خود مراجعه کنید.

خونریزی واژنی

برای 2 تا 6 هفته احساس «ترشح» خواهید داشت. برای چند روز، این ترشحات به شکل لخته‌های قرمز تیره، تقریباً به اندازه یک سکه یک دلاری، خواهد بود. این ترشحات در هر 2 ساعت نباید بیشتر از 1 پد سایز بزرگ را خیس کنند. پس از این مدت، سرعت ترشح کاهش پیدا کرده و رنگ آن تغییر می‌کند. اگر ترشحات افزایش پیدا کرد یا بوی بدی داشت، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. و تا هنگام بهبودی از پد استفاده کنید، به هیچ وجه تامپون نگذارید.

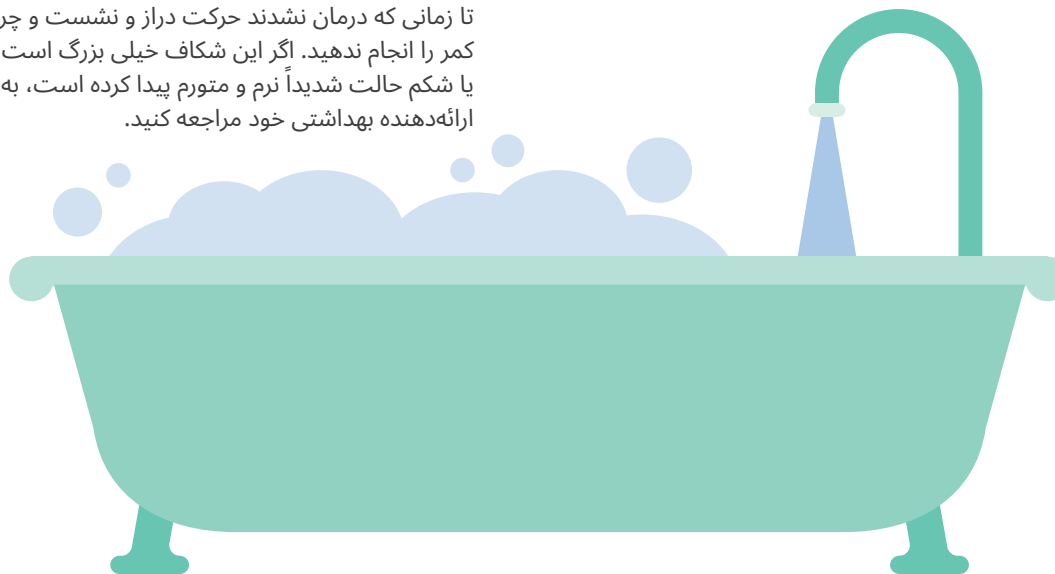
ناراحتی یا درد واژن

ممکن است واژن شما کبود، متورم یا در اثر بخیه‌ها دردناک شده باشد. روی قسمت میان‌دوره (فضای بین پاها) آب گرم بریزید یا برای پاک نگه داشتن این ناحیه داخل حمام گرم بنشینید. برای کاهش درد، از حوله‌ای استفاده کنید که داخل آن یخ قرار دارد. روی یک بالشک بنشینید یا درباره داروهای مسکن با پزشکتان صحبت کنید. تمرینات کگل را انجام بدهید (به قسمت **مراقب خودتان باشید** مراجعه کنید). اگر پس از درمان باز هم در زمان رابطه جنسی یا قرار دادن تامپون در داخل واژن احساس درد داشتید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

افتادگی واژن

گاهی اوقات ممکن است اندام‌های پایین تنه در داخل واژن ورم کنند. ممکن است:

- بین پاهایتان احساس فشار کنید، انگار چیزی در حال افتادن است
 - در قسمت پایین کمر یا شکم احساس درد کنید
 - در هنگام رابطه جنسی حستان کم‌تر شده باشد
 - بیشتر مجبور می‌شوید ادرار کنید یا دچار ریزش ادرار هستید و برای ادرار کردن مشکل دارید
 - نمی‌توانید مدفوع کنید
- افتادگی واژن قابل درمان است. برای تقویت ماهیچه‌ها از تمرینات کگل استفاده نمایید (به قسمت **مراقب خودتان باشید** مراجعه کنید) یا با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.





به دنبال مراقبت باشید

به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید یا فوراً از طریق شماره 1-8-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید اگر:

- «ترشح» شما افزایش پیدا کرده یا بوی بدی دارد
- به قدری خونریزی دارید که برای 2 ساعت یا بیشتر، در فاصله یک ساعت از پد شما عبور می‌کند
- برای مدتی بیش از 6 هفته ترشحات خونی داشتید
- لخته‌های خونی که مشاهده می‌کنید برای چند ساعت از یک توپ گلف بزرگ‌تر هستند
- دچار سردرد هستید، بینایی شما تغییر کرده یا دل‌درد دارید
- احساسی شبیه به بیماری آنفولانزا دارید یا بدون هیچ دلیلی تا 38° سانتی‌گراد (100° فارنهایت) تب کردید
- بخیه‌های شما باز شدند یا عفونت کردند
- ناحیه اطراف قسمت برش سزارین متورم شده، قرمز و دردناک است
- پشت ساق پای شما قرمز و دردناک شده است
- روی پستان یک قسمت دردناک، قرمز رنگ دارید که پس از شیردهی منظم از بین نمی‌رود
- مجبور هستید در فواصل زمانی کوتاه ادرار کنید
- نمی‌توانید مدفوع کنید، اگرچه خیلی مایعات می‌نوشید، فعالیت بدنی دارید و از یک ماده ملین استفاده می‌کنید

رویه‌های عادی و عملکردهای بدن

آیا می‌دانستید



با گذشت زمان، می‌توانید به وزن پیش از بارداری خود برگردید. به جای رژیم گرفتن، روی تغذیه خوب و فعالیت بدنی تمرکز داشته باشید. شیردهی هم کمک می‌کند، مخصوصاً وقتی فرزندان 6 ماه یا بیشتر سن دارد.

دوره قاعدگی

ممکن است تا زمانی که به فرزندان شیر می‌دهید، دوره قاعدگی شما آغاز نشود. اگر فرزندان از شیر مادر تغذیه نکند، معمولاً یک یا 2 ماه پس از تولد، دوره قاعدگی مجدداً شروع می‌شود.

با این حال به خاطر داشته باشید که ممکن است حتی پیش از بازگشت دوباره دوره‌های قاعدگی هم باردار شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گزینه‌های جلوگیری از بارداری به تنظیم خانواده مراجعه کنید.

ادرار کردن

شخص زمان ادرار کردن ممکن است برایتان دشوار باشد، به همین دلیل منظم ادرار کنید. شروع ادرار هم ممکن است دشوار باشد، یا شاید با احساس سوزش همراه شود. روی ناحیه ادرار خود آب گرم بریزید یا زیر دوش یا داخل حمام ادرار کنید. احتمال دارد ادرارتان نشت کند، مخصوصاً هنگام سرفه کردن، عطسه کردن، خندیدن یا وقتی خیلی ادرار دارید. تمرین کگل را امتحان کنید (به قسمت مراقبت خودتان باشید مراجعه کنید) و اگر این مشکلات پس از گذشت 6 تا 8 هفته همچنان پابرجا بود، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

جهاز هاضمه (مدفوع کردن)

زیاد آب بنوشید، غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید و احتمالاً ظرف مدت 2 یا 3 روز پس از تولد مدفوع خواهید کرد. وقتی در توالد هستید، یک پای خود را روی چهارپایه بگذارید. اگر بخیه دارید، برای اولین مدفوع یک پد خنک، خیس را روی این ناحیه قرار دهید. اگر نمی‌توانید مدفوع کنید، داروهای ملین (که بدون نسخه عرضه می‌شوند) را امتحان کنید، اما فقط برای یک مدت کوتاه از آن‌ها استفاده کنید.

تمرین

اگر عمل سزارین داشتید، پیش از شروع دوباره فعالیت بدنی با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. در غیر این صورت، بسته به اینکه پیش از زایمان چقدر آمادگی بدنی داشتید یا اینکه به چه عوارضی دچار هستید، می‌توانید از اولین روز پس از تولد ورزش را آغاز کنید. به بدنتان گوش بدهید. اگر خونریزی شدیدتر و روشن‌تری داشتید، سرعت را کم کنید. اگر دچار درد شدید، توقف و استراحت کنید.

می‌توانید یک روز پس از زایمان واژنی تمرینات کگل (به مراقب خودتان باشید مراجعه کنید) را آغاز کنید. فرزندان را در یک کالسکه یا کریر قرار بدهید و به پیاده‌روی بروید. وقتی خونریزی و ترشحات واژنی متوقف شد، شنا کردن را شروع کنید. به کلاس‌های یوگا و آمادگی جسمانی برای کسانی که به تازگی مادر شدند هم نگاهی بیاندازید. تمرینات شدید - مانند دویدن - را به زمانی اختصاص بدهید که ماهیچه‌های لگنی شما بازبایی شدند. اگر ورزش باعث ریزش ادرار یا مدفوع، سنگینی در قسمت واژن یا احساس درد می‌شود، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

