

مراقبت های پس از مرده زایی

این برگه ی اطلاعات برای کمک به شما و خانواده تان تهیه شده است تا بتوانید تا چند هفته پس از به دنیا آمدن نوزادتان را برنامه ریزی کنید. این برگه شامل فهرستی از کارهایی است که باید انجام دهید و متوجه آنها باشید تا به شما در مراقبت از خود و یکدیگر کمک کند.

پیشنهاداتی برای کمک به بهبودی تان پس از تولد نوزاد

برای شما/ مادر: از نظر جسمانی در 6 هفته پس از تولد چه انتظاری باید داشت

- خونریزی واژینال:
 - روز 1 تا 3 خونریزی قرمز روشن و تعویض مکرر نوار بهداشتی
 - روز 3 تا 10 خونریزی تیره رنگ و کاهش یافتن خونریزی
 - هفته 2 تا 6 خونریزی تبدیل به صورتی و سپس بی رنگ می شود و باید تا 6 هفته متوقف شود - این موضوع برای هر فردی متفاوت است، لطفاً در صورت نگرانی با پزشک مشورت کنید.
- برای پیشگیری از خونریزی از تامپون استفاده نکنید.
- روزانه دوش بگیرید تا پربنه (محدوده میان ناحیه تناسلی و مقعد) تمیز بماند. از حمام کردن در وان تا زمانی که خونریزی شما قطع نشده است خودداری کنید تا خطر عفونت کاهش یابد.
- ممکن است در روز بعد یا همان حدود با بازگشت رحم به اندازه طبیعی، گرفتگی عضلات ("درد پس از زایمان") داشته باشید. در صورت نیاز از مسکن استفاده کنید.
- یک سوتین محکم (بدون سیم) بپوشید تا به رفع مشکل درد پستان بعد از زایمان کمک کند. پزشک/ماما ممکن است دارویی برای بند آوردن شیر مادر پیشنهاد کند. شما می توانید انتخاب کنید که این دارو را مصرف کنید. برخی از زنان ممکن است به یک دوز دیگر از این دارو نیاز داشته باشند که شما می توانید با مرکز مراقبت های درمانی خود تماس بگیرید تا این دارو را برای شما تهیه کند.
- مقدار زیادی آب بنوشید و فیبر زیادی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این کار به جلوگیری از یبوست که گاهی بعد از بچه دار شدن ایجاد می شود کمک می کند.
- ورزش های پس از زایمان را طبق دستور فیزیوتراپ یا ماما ادامه دهید. این کار به بهبودی شما پس از تولد نوزاد کمک می کند.
- اگر در مورد چیزی نگران هستید، با بیمارستان / ماما / پزشک / کارورز مراقبت های درمانی بومیان استرالیا (Aboriginal Healthcare Practitioner یا همان AHP) تماس بگیرید.

برای پدر / سایر والدین / افراد حامی:

- از خودتان مراقبت کنید؛ برای چیزهایی که نیاز دارید وقت بگذارید، چه به تنهایی و چه با دیگران.
- هر کسی به شیوه ی متفاوتی سوگواری می کند - هرگز راه درست یا غلط وجود ندارد. احساسات خود را بیان کنید و آنچه را که برای طی کردن این دوره نیاز دارید، بخواهید.
- دنبال منابع یا راهنمایی باشید که چگونه می توانید به حمایت از شریک زندگی خود کمک کنید.
- اگر در مورد چیزی نگران هستید، با بیمارستان / ماما / پزشک / کارورز مراقبت های درمانی بومیان استرالیا تماس بگیرید.

به چه چیزی توجه کنیم

- اگر هر یک از موارد زیر رخ داد، با بیمارستان محلی، ماما یا دکتر خود تماس بگیرید یا در اسرع وقت به پزشک عمومی خود مراجعه کنید:
- تغییر در خونریزی، عبور لخته یا خونریزی شدید (پر شدن نوار بهداشتی هر ساعت یا بیشتر برای بیش از 2 ساعت متوالی)
- بویی که با ترشحات یا خونریزی واژنی شما مرتبط است و شبیه پریود عادی نیست
- افزایش درد یا دردی که با پاراستامول و ایبوپروفن تسکین نمی یابد
- دردناک یا پر شدن سینه ها که با پاراستامول و ایبوپروفن تسکین نمی یابند. ممکن است ورم پستان داشته باشید
- دما/تب، احساس ناخوشی یا لرز، عرق کردن/پوست سرد و مرطوب
- علائم عفونت ادراری مانند تکرار، سوزش یا احساس نیاز به دستشویی رفتن پس از اینکه تازه دستشویی رفته اید
- حالت تهوع و/یا استفراغ و/یا اسهال
- واکنش شدید غم و اندوه - افسردگی شدید یا افکار غیر معمول



از نظر روانی خوب بمانید و مراقب خود باشید

مهم است که بخاطر از دست دادن فرزندتان عزاداری کنید. هر کس به شیوه‌ی متفاوتی سوگواری می‌کند. نکته مهم این است که با شریک زندگی خود و/یا سایر اعضای خانواده یا افرادی که از شما حمایت می‌کنند صحبت کنید تا راجع به آنچه شما و خانواده تان نیاز دارید یا اینکه حس شما چگونه است اطلاعات بیشتری به دست بیاورید. شما همدیگر را بهتر می‌شناسید، بنابراین اطمینان حاصل کنید که اگر رفتار شریک زندگی شما به گونه‌ای تغییر کرده است که شما را نگران می‌کند، مشاوره یا کمک بخواهید.

مواردی که باید به آنها توجه کرد و درخواست حمایت کرد

- تغییر در رفتارها یا نوسانات خلقی
- عدم مراقبت شخصی، بی حالی و ناتوانی در بلند شدن از رختخواب
- افزایش مصرف الکل یا مخدر
- غم و اندوه شدید و/یا گریه (بیشتر از آنچه در این دوره ناراحت کننده انتظار دارید)
- اشت‌های کم
- انزوای اجتماعی از همه برای مدت طولانی
- تغییر شدید در الگوی خواب - به عنوان مثال، همیشه خوابیدن یا اصلاً نخوابیدن، یا صحبت در مورد اینکه می‌خواهید بخوابید، اما نمی‌خواهید بیدار شوید

چه زمانی درخواست کمک کنیم

هر دوی شما دوستان و خانواده، گروه‌های جامعه یا کلیسای خود را خواهید داشت که می‌توانید برای حمایت از شما با آنها تماس بگیرید. اگر می‌خواهید با کسی صحبت کنید که تجربه مرده‌زایی را دارد، اما از آشنایان شما نیست، گزینه‌های زیادی وجود دارد. این گروه‌های اجتماعی حمایتی می‌توانند حضوری، آنلاین، از طریق رسانه‌های اجتماعی یا از طریق خدمات مشاوره حرفه‌ای باشند. فقط شما می‌دانید که به چه چیزی نیاز دارید و این ممکن است روز به روز تغییر کند. طبیعی است که احساسات مختلف بسیاری را تجربه کنید.

برنامه ریزی برای یک نوزاد دیگر (پیشگیری از بارداری)

این تصمیم به شما بستگی دارد که چه زمانی و با آیا بچه دیگری داشته باشید. ممکن است بخواهید مدتی را برای سوگواری اختصاص دهید یا ممکن است بخواهید به سرعت برای داشتن نوزاد دیگری تلاش کنید. اگر با تحقیقات و/یا کالبد شکافی برای نوزاد خود موافقت کرده‌اید، ممکن است بخواهید تا زمانی که این نتایج در دسترس باشد منتظر بمانید تا در صورت وجود دلایلی برای از دست دادن نوزاد بتوانید آن موارد را در حاملگی‌های آینده مدیریت کنید. این نوبت معمولاً 10-12 هفته پس از تولد نوزاد شما است. توصیه می‌کنیم تا زمان این قرار ملاقات که می‌توانید روش‌های دیگر پیشگیری از بارداری را که در صورت نیاز ممکن است برای شما مناسب باشد مطرح کنید، از روش‌های جلوگیری سدی (barrier contraception) استفاده کنید.

همچنین ممکن است بخواهید در قرار ملاقات بعدی با پزشک عمومی خود در مورد این موضوع صحبت کنید. تعیین زمانی برای ملاقات با پزشک عمومی در 2 هفته و 6 هفته پس از تولد نوزاد، فرصت خوبی برای صحبت در مورد بهبودی، پیشگیری از بارداری و بارداری‌های آینده شما فراهم می‌کند.

ادامه رابطه جنسی

ادامه فعالیت جنسی پس از تولد نوزاد یک انتخاب شخصی است. پیشنهاد می‌کنیم صبر کنید تا خونریزی شما قطع شود و در ناحیه پرینه خود دردی نداشته باشید. این معمولاً بین 4 تا 8 هفته پس از زایمان است.

منابع برای کمک

لطفاً به پرورشورها و لیست‌هایی که در بیمارستان به شما داده شده است مراجعه کنید. هیچ انتخاب درست یا غلطی وجود ندارد. در این مدت کاری را انجام دهید که احساس می‌کنید مناسب شماست و نیازهای منحصر به فرد شما را برآورده می‌کند. بسیاری از والدین واقعاً به مشارکت سازمان‌های حمایت از سوگ در جامعه اهمیت می‌دهند. از احساسات و پرسش‌های خود آگاه باشید. ممکن است بخواهید یک دفترچه یادداشت یا تلفن خود را در کنار تخت نگه دارید تا وقتی سؤالات به ذهن شما می‌رسد، آنها را یادداشت کنید. این کار می‌تواند برای به دست آوردن تمام اطلاعات مورد نیاز در قرار ملاقات بعدی با پزشک، ماما یا کارورز مراقبت‌های درمانی بومیان استرالیا مفید باشد.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



This document has been reviewed and endorsed by SOCAAG for consumers and the community - July 2022.

SA Health Safety and Quality Community Advisory Group



Government of South Australia
SA Health

برای کسب اطلاعات بیشتر

SA Maternal, Neonatal & Gynaecology Community of Practice

L3, 77 King William Road
North Adelaide SA 5006

تلفن: 08 8161 9459

www.sahealth.sa.gov.au/stillbirth