



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

سقط جنین

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده : راضیه خانی پور - کارشناس مامایی

تهیه شده : تابستان ۱۴۰۱

منبع : کتاب جامع استانداردهای مامایی و زنان

تایید شده توسط : دکتر مرضیه شهبازی - متخصص زنان و زایمان

مراقبت های بعد از سقط جنین چیست و چه

نکاتی باید رعایت شود؟

سقط جنین برای بسیاری از مادران پایان دنیا و به معنی از بین رفتن همه آرزوهای آنها است. مادر در دوران بارداری از دست دادن جنین خود را تصور هم نمی کند، ولی متأسفانه سقط جنین در دوران بارداری امری کاملاً شایع و معمول است. پس از سقط جنین مادر از نظر جسمی و عاطفی ضربه سنگینی می خورد و این اتفاق جسم و روح او را زخمی و آزرده می کند. به همین دلیل مراقبت های بعد از سقط جنین اهمیت زیادی دارد.

فرقی نمی کند که سقط جنین شما به چه روشی انجام شده باشد، بدون شک هر قدر سن بارداری در هنگام از دست رفتن آن بیشتر باشد، مراقبت های بعد از سقط جنین بیشتر اهمیت پیدا خواهد کرد .



مراقبت های بعد از سقط جنین

در این بخش با کمک چند راهکار ساده به شما نشان می دهیم چگونه می توانید پس از سقط جنین از خودتان مراقبت کنید .

❖ استراحت

شما تجربه بسیار سختی را پشت سر گذاشته اید که آسیب فراوانی به شما رسانده است. برای بهبودی ذهن و بدن به زمان نیاز دارید. تا جایی که امکان دارد در ساعت ها و روزهای پس از سقط جنین بیشتر استراحت کنید. سعی کنید بیشتر بخوابید، گرچه خوابیدن در این شرایط سخت به نظر می رسد. نوشیدن شیر گرم به خواب عمیق کمک می کند. همچنین زمانی که آمادگی پیدا کردید کمی حرکات کششی انجام دهید.

❖ مصرف دارو

سقط جنین باعث احساس درد و گرفتگی در شکم مادر می شود. میزان درد بستگی به علت سقط جنین دارد. با مشورت پزشک برای تسکین درد، مسکن هایی مانند ایبوپروفن مصرف کنید. باید با توصیه پزشک داروهای ضد اسپاسم مصرف کنید. شدیدترین دردها پس از چند روز از بین می روند. در صورت افزایش درد نیاز به مراقبت های پزشکی دارید.

❖ کنترل دمای بدن

باید حداقل تا پنج روز پس از سقط جنین مراقب دمای بدن خود باشید. اگر دمای بدنتان به بیش از ۳۷٫۵ رسید، با پزشک خود تماس بگیرید. وجود تب ممکن است از علائم وجود عفونت در بدن باشد.

❖ رعایت نکات بهداشتی

پس از سقط جنین باید نکات بهداشتی را به خوبی رعایت کنید. برای کنترل خونریزی از دستمال های بهداشتی یا نوار بهداشتی استفاده کنید. بسته به نوع آب و هوا و دمای محیط اطرافتان در روز یک تا دو بار دوش بگیرید. از دوش (به طور مستقیم) و مواد ضد عفونی کننده برای شستشوی قسمت واژن استفاده نکنید. با انجام این کار دچار عفونت می شوید.

استفاده از کمپرس سرد و گرم

بیشتر خانم ها پس از سقط جنین دچار سردرد می شوند. برای کاهش و بهبود سردرد و گرفتگی عضلات شکم از کمپرس سرد و گرم استفاده کنید.

تغذیه سالم

پس از سقط جنین بدن برای بهبود و التیام خود، نیاز به مواد مغذی کافی دارد. پس یک رژیم غذایی درست و مناسب داشته باشید. رژیم غذایی متعادل رژیمی است که بدن شما به آن احتیاج دارد. وعده های غذایی باید حاوی پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی باشند. مقدار آهن و کلسیم مصرفی خود را افزایش دهید. می توانید مواد غذایی زیر را در رژیم خود بگنجانید.

- شیر و محصولات لبنی
- غذای دریایی مانند ماهی ساردین و سالمون
- سبزیجات با برگ سبز
- میوه
- علاوه بر مواد غذایی ذکر شده باید حداقل روزانه هشت لیوان آب بنوشید.

❖ خودداری از برقراری رابطه جنسی

در راستای مراقبت های بعد از سقط جنین، چند ماه اول پس از سقط جنین نباید رابطه جنسی برقرار کنید، زیرا باید به بدن فرصت بهبود دهید. قبل از تصمیم برای بچه دار شدن دوباره، با پزشک خود مشورت کنید. اگر فعلا قصد بچه دار شدن ندارید از روش های پیشگیری استفاده کنید.

❖ مراقبت های روحی پس از سقط

جنین

سقط جنین نه تنها شما را از نظر جسمی بلکه از نظر عاطفی نیز شکننده و آسیب پذیر می کند. پس برای مراقبت و بهبود شرایط روحی و عاطفی به نکات زیر توجه کنید.

❖ در صورت نیاز و احساس آرامش،

گریه کنید

مهم نیست در چند ماهگی این اتفاق افتاده، ولی شما کودک خود را از دست داده اید. شما حق دارید برای جنین از دست رفته خود سوگواری کنید. به خودتان فرصت دهید. زمان مشخصی برای خوب شدن وضعیت روحی شما وجود ندارد. در صورت نیاز با پزشک متخصص مشاوره کنید.

❖ صحبت کنید

وقتی تجربه دردناکی مانند سقط جنین را پشت سر می گذارید، باید احساسات خود را تخلیه کنید. با دوست، یکی از نزدیکان یا پزشک متخصص صحبت کنید. احساس تنهایی در این دوران امری طبیعی است، ولی هرگز خود یا همسرتان را مقصر ندانید به ویژه همسرتان، زیرا باید به خاطر داشته باشید او نیز کودک خود را از دست داده است.

❖ همسر خود را درک کنید

پس از سقط جنین شما از نظر جسمی و عاطفی فرزند خود را از دست داده اید اما باید درک کنید همسرتان نیز در شرایط مشابه شما قرار دارد. شما به سبک خود عزاداری می کنید و این به این معنا نیست که او آسیبی ندیده پس او را بیشتر درک کنید.

❖ ورزش کنید

اگر می خواهید از نظر جسمی و بدنی زودتر بهبود پیدا کنید. انجام تمرینات ورزشی مناسب باعث ترشح هورمون آندروفین در بدن می شود که همین امر به کاهش میزان استرس کمک می کند. ابتدا با انجام تمرینات سبک مانند پیاده روی آغاز کنید. پس از گذشت مدتی می توانید بدوید یا تمرینات ورزشی سنگین تر انجام دهید.

اگر شاغل هستید قبل از شروع به کار و آغاز فشار کاری مدتی مرخصی بگیرید. اگر قصد بارداری مجدد دارید با پزشک خود مشورت کنید. نکته بسیار مهمی که پس از سقط جنین باید به آن توجه کنید این است که نباید احساس گناه کنید. بسیاری از مادران خود را برای سقط جنین سرزنش می کنند. سقط جنین خارج از کنترل ما است. پس به بدن و ذهن خود اجازه دهید، بهبود یابند.

امیدواریم اکنون بدانید مراقبت های بعد از سقط جنین چیست و پس از سقط چگونه از خود مراقبت کنید

