

## دلایل ایجاد یبوست

اگر زایماتان طولانی بوده است و در این مدت غذایی نخورده باشید یا در طول دوره درد زایمان، دفع مدفوع داشته‌اید یا روده شما را قبل از زایمان تخلیه کرده باشند، شاید دفع مدفوعتان، یک یا دو روز بعد از زایمان اتفاق بیفتد؛ صرفاً به این خاطر که چیری در روده‌هایتان وجود ندارد. اگر سزارین کرده باشید نیز، ممکن است سه یا چهار روز طول بکشد تا دوباره دفع مدفوع طبیعی داشته باشید. اما اگر بعد از این مدت، باز هم یبوست داشتید، ممکن است دلیل دیگری وجود داشته باشد. مثلاً مسکن‌هایی که برای کاهش درد زایمان به شما داده شده است یا حالا برای رفع درد بعد از زایمان مصرف می‌کنید، باعث کند شدن عملکرد سیستم گوارشتان شده باشد. همچنین ممکن است به دلیل **بواسیر یا هموروئید**، اپیزیوتومی

یا **برشی در ناحیه پرینه**، درد داشته باشید و این باعث شود از ترس درد بیشتر یا نگرانی از وارد شدن فشار بیشتر به بخیه‌ها، مدفوعتان را نگه دارید.

## راهکارهایی برای رفع یبوست

اگر اقدامات لازم برای رفع مشکل یبوست را انجام دهید، به احتمال زیاد این مشکلات در طول چند روز برطرف می‌شود. چند توصیه برای جلوگیری از یبوست و تسهیل در دفع مدفوع وجود دارد که برخی از آنها شامل موارد زیر است:

**نیاز به دفع را نادیده نگیرید:** هیچ‌وقت نیاز به این احساس را پشت گوش نیندازید، حتی اگر چند بار اول برایتان سخت است. هرچه بیشتر معطل کنید، مدفوعتان سفت‌تر می‌شود و این اتفاق دردتان را تشدید می‌کند.

## مواد غذایی سرشار از فیبر بخورید: سعی

کنید هر روز بیشتر **مواد غذایی سالم و مناسب** مثل مواد غذایی فیبرداری شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل صبحانه و نان کامل و برنج قهوه‌ای بخورید.

**زیاد مایعات بنوشید:** مصرف مایعات یا یک لیوان آب میوه در روز، به خصوص آب آلو مفید است. عده‌ای با نوشیدن مایعات گرم کمی بعد از بیدار شدن از خواب راحت‌تر مدفوع می‌کنند.

**پیاده‌روی کنید:** شاید در ابتدا راه رفتن برایتان سخت باشد، به خصوص اگر سزارین کرده باشید یا اپیزیوتومی داشته‌اید، اما حتی **کمی قدم زدن هم در اطراف خانه** به دفع مدفوع شما کمک می‌کند.

**ملین مصرف کنید:** در مورد مصرف داروی ملین از پزشک یا مامای خود بپرسید. اگر پارگی



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی همدان

## یبوست پس از زایمان



تهیه کننده: سمانه احمدیانی

تایید کننده: مریم گلنام

ناظر کیفی: خانم دکتر علوی

تاریخ تهیه: زمستان ۱۳۹۹

کد آموزشی: ۹۹/sh/pa/ep/۲۸

آزاردهنده باشد، اما به ندرت مشکل جدی ایجاد می‌کند و در بیشتر موارد، مدت کوتاهی بعد از زایمان رفع می‌شود. اما اگر دردتان شدید بود یا خونریزی از مقعد داشتید، این موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید تا وضعیت شما را بررسی کند.

در ناحیهٔ پرینه دارید که تا مقعد کشیده شده، لازم است داروی ملین مصرف کنید. اگر بواسیر یا هموروئید دارید یا مکمل‌های قوی آهن برای کم‌خونی یا داروی مسکنی مصرف می‌کنید که روی حرکات روده تأثیر می‌گذارد، باز هم داروی ملین برایتان مفید خواهد بود.

### موارد نیازمند مراجعه به پزشک

یبوست گاهی ممکن است نشانهٔ مشکل دیگری باشد. در صورت مشاهدهٔ هر کدام از موارد زیر، لازم است فوراً به پزشکتان اطلاع دهید:

- یبوست شدید همراه با دل‌درد دارید که گاهی تبدیل به اسهال می‌شود.
- مخاط یا خون دفع می‌کنید.

در ضمن، زور زدن یا دفع مدفوع خیلی سخت هم ممکن است منجر به هموروئید یا تشدید آن شود. هموروئید یا بواسیر ممکن است بسیار