

برنام، هستی، نمش

خونریزی پس از زایمان

مقداری خونریزی پس از زایمان، طبیعی و قابل انتظار است . معمولاً خونریزی بلافاصله پس از زایمان زیاد است و به تدریج کم میشود . ترشحات طبیعی واژن پس از زایمان از گلبو لهای قرمز، لایه مخاط رحم و باکتری تشکیل شده است . به دلیل وجود خون زیاد، این ترشحات قرمز زرنگ است . بعضی از زنان در چند روز اول پس از زایمان لخته های کوچک دفع می کنند .
توجه در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- آیا تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی گراد دهانی (دست کم به مدت ۲۴ ساعت دارید؟ یا
- آیا خونریزی شدیدتر شده (شبیه خونریزی ماهانه)؟ یا
- آیا یک نوار بهداشتی در هر ساعت کاملاً آغشته به خون می شود؟ یا
- آیا درد قابل توجه در شکم یا ناحیه لگنی دارید؟ یا
- آیا لخته ها شدیدتر یا بزرگتر می شوند؟ یا
- آیا احساس سرگیجه، سبکی سر، سیاهی رفتن چشم دارید؟ یا
- آیا حین بارداری ک مخونی داشتید؟ یا
- آیا ترشحات بد بو دارید؟ یا
- آیا از روز چهارم پس از زایمان به بعد مجدد خونریزی به رنگ قرمز روشن تبدیل شده است؟

خونریزی پس از زایمان



شناسنامه پمفلت آموزشی کد GYN-6-97	
عنوان	خونریزی پس از زایمان
تهیه کننده	سعیده سعیدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
ناظر کیفی	متخصص زنان و زایمان
دکتر ساغر بهشتی دکتر مژگان کریمی دکتر سپیده مهدی قلب دکتر الهه سیاری فرد	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منبع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

توصیه های خانگی:

- اگر سزارین شده اید یا برای شما اپیزیوتومی (برش کوچک در ناحیه میان دوراه برای خروج راحت سر نوزادهنگام زایمان طبیعی) انجام شده است. روزانه محل شستشو و خوب خشک گردد. در مورد سزارین ۲ روز بعد از جراحی شستشوی محل زخم با شامپو بچه و خوب خشک گردد.
- از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- لباس زیر را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.
- از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی خودداری کنید.

با آرزوی بهبودی

- به اندازه کافی استراحت کنید. فعالیت بدنی پس از زایمان میتواند به افزایش خونریزی منجر شود.
- مکمل آهن و ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنید.
- از رژیم غذایی متوازن استفاده کنید، به یاد داشته باشید گوشت قرمز منبع سرشار آهن است.
- مایعات زیادی بنوشید: ۶ تا ۸ لیوان ۲۵۰ سی سی آب، آب میوه یا نوشیدنی های بدون کافئین.
- نوشیدن مایعات محرک مانند چای، قهوه، ... را محدود کنید.