



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

خونریزی پس از زایمان یا سزارین



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن : ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی سلامتی شما برای ما بسیار مهم است، نگران نباشید و در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام می‌توانید با شماره تلفن ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید و با ما در میان بگذارید... کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می باشند.

شماره بازنگری: ۰

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۱۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۱

مادر گرامی توجه به این نکته ضروریست که:

به محض تولد نوزاد باید شیردهی شروع شده، زود به زود و بر حسب نیاز شیرخوار، باید به نوزاد شیر داد. دقت داشته باشید در روزهای اول تولد شیرخوار خودش برنامه‌ی شیرخوردنش را تنظیم می کند ولی نباید چندین ساعت بین شیرخوردن نوزاد فاصله گذاشت. مادر گرامی شیردهی می‌تواند به انقباض رحم کمک کند و میزان خونریزی شما را کم کند.

پس از ترخیص و در منزل خونریزی خود را بررسی کنید این خونریزی در روزهای اول بیشتر و روشن تر می‌باشد و به مرور زمان کاهش پیدا می‌کند و به رنگ قهوه‌ای و در نهایت زرد یا سفید تبدیل می‌شود.

آغوز

آغوز از ماه هفتم حاملگی در پستان‌ها تولید می‌شود و در روزهای اول زایمان ادامه می‌یابد، رنگ آن زرد تا شفاف غلیظ و چسبنده است. آغوز اولین واکسنی است که شیرخوار دریافت می‌نماید. آغوز اولین غذای کامل برای شیرخوار می‌باشد، به هیچ عنوان آن را از نوزاد خود دریغ نکنید.

<https://pamphlet.imhh.ir/pph/>



منابع:

- www.medlineplus.com
- www.uptodate.com

علائم هشدار:

- خونریزی شدید و یا دفع لخته
 - خونریزی ادامه‌دار به رنگ قرمز روشن
 - سرگیجه
 - احساس تپش قلب یا افزایش ضربان قلب
 - احساس غش، ضعف یا افت فشار خون
 - تورم، قرمزی و گرما در محل برش جراحی سزارین یا بخیه زایمان
 - درد شدید شکم و لگن
 - تب و لرز
 - تاری دید و یا تغییرات بینایی
 - سوزش سردل
 - سردردی که از بین نمی‌رود و یا بیشتر می‌شود.
 - اضافه وزن ناگهانی، حدود یک کیلوگرم در طی یک یا دو روز
 - ورم در دست و صورت
 - ترشحات واژن که با بوی بد همراه باشد.
 - تورم در یکی از پاها
 - قرمزی و گرم تر بودن یک پا از پای دیگر
 - درد در ساق پا
 - حساس، قرمز و گرم بودن روی پستان مادر که می‌تواند نشانه‌ای از عفونت باشد.
 - غمگین و ناراحت بودن و داشتن احساس بد نسبت به خود و نوزادان
- مادر گرامی ...
- در صورت بروز هر کدام از علائم ذکر شده هر چه سریع‌تر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.
- مراجعه به پزشک:
- طبق دستور پزشک در تاریخ مشخص شده به پزشک مراجعه داشته باشید.
- در صورت بروز علائم هشدار هر چه سریع‌تر به بیمارستان و یا پزشک معالج مراجعه کنید.

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط فعلی شما می‌باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

خونریزی پس از زایمان یا سزارین

مادر گرامی اکنون شما در مرحله بعد از زایمان یا سزارین هستید که دچار یکی از عوارض جدی به نام خونریزی بعد از تولد نوزادتان شده‌اید.

تا ۶ هفته پس از زایمان و خصوصا تا ۲۴ ساعت بعد از تولد نوزادتان ممکن است خونریزی بیشتر از حد طبیعی اتفاق بیفتد، در این حالت میزان خونریزی شما نسبتا زیاد و به رنگ قرمز روشن است که این خونریزی می‌تواند متناوب و یا بصورت لخته‌های کوچک و یا بزرگ باشد.

از دلایل احتمالی این اتفاق می‌تواند:

- ضعیف یا شل شدن عضلات رحمی
- پارگی‌های عضلات و بافت‌های رحم یا واژن در حین زایمان
- و یا باقی ماندن بخشی از جفت در رحم باشد.



مادر گرامی توجه داشته باشید پس از تولد نوزاد و خصوصا در زمان بروز خونریزی پس از زایمان:

شما نیازمند کنترل خونریزی واژینال می‌باشید که برای انجام این اقدام، ماما، یا پزشک باید ماساژ شکمی رحم شما را در فواصل زمانی منظم انجام دهند، بنابراین همکاری لازم را با پزشک و ماماها داشته باشید.

در این حالت ممکن است نیاز به تزریق سرم و یا خون، انتقال مجدد به اتاق عمل جهت رویت درون واژن، بخیه زدن پارگی‌های احتمالی و یا جای‌گذاری سوند درون رحم داشته باشید.

فعالیت

در صورتی که پس از زایمان خونریزی داشتید باید سعی کنید بی‌حرکت بوده و پزشک یا پرستار را مطلع نمایید. اگر تحرک داشته باشید، مدت طولانی‌تری خونریزی خواهید داشت یا حتی پس از کم یا قطع شدن خونریزی، ممکن است با فعالیت مجدد خونریزی شروع شود، لذا دستورات پزشک و پرستار را اجرا نموده و تا زمان اجازه پزشک بی‌حرکت بمانید.

بعد از شروع و ادامه‌ی فعالیت، اگر لکه بینی به رنگ قرمز و یا خونریزی روشن یا بیشتر از حد طبیعی داشتید حتما به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه

وعده‌های غذایی‌تان را با تعداد بیشتر و حجم کمتر میل کنید.

میان وعده‌های سالم بخورید.

میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید.

مایعات بیشتر میل کنید تا دچار یبوست نشوید.

مصرف غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، اسفناج و عدس برای جبران خون از دست رفته لازم است.

مکمل‌های دستور داده شده توسط پزشک را حتما مصرف کنید.

مادر گرامی شما می‌توانید جهت آگاهی از تغذیه‌ی مناسب بعد از زایمان از مشاور تغذیه، پزشک و پرستارتان راهنمایی بگیرید.

استحمام:

بعد از کسب اجازه از پزشک و معمولا چند روز پس از ترخیص می‌توانید استحمام کنید، در هنگام حمام کردن به صورت سرپایی دوش بگیرید و از نشستن به مدت طولانی پرهیز کنید. (در صورت داشتن جراحی، بعد از آبکشی بدن حتما محل جراحی را بشواری کرده و خشک کنید.)

به هیچ عنوان دفع ادرار خود را به تعویق نیندازید. (در چند روز بعد از زایمان مثانه نسبت به حالت معمول حساسیت کمتری را دارد، بنابراین شاید حتی مثانه شما پر شده باشد اما احساس نیاز به دفع ادرار نکنید. مثانه‌ی پر انقباض رحم را سخت می‌کند و منجر به درد و خونریزی می‌شود.)

توجه کنید مقاربت با اجازه پزشک و حدودا ۶ هفته پس از زایمان و یا سزارین امکان‌پذیر می‌باشد.

تعویض پانسمان:

اگر با پانسمان به منزل می‌روید، در صورت نیاز به تعویض پانسمان، پانسمان را طبق دستور پزشک و یا در صورت خیس و کثیف شدن تعویض کنید. تا زمانی که پزشک اجازه نداده پانسمان را برندارید.

دارو:

کلیه‌ی داروها طبق دستور پزشک مصرف شود.

به هیچ عنوان داروهای مصرفی را کم و زیاد نکنید.

مصرف مکمل‌های آهن و ویتامین‌ها طبق دستور پزشک لازم می‌باشد.