

شماره سند: H04B1E100/W9

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

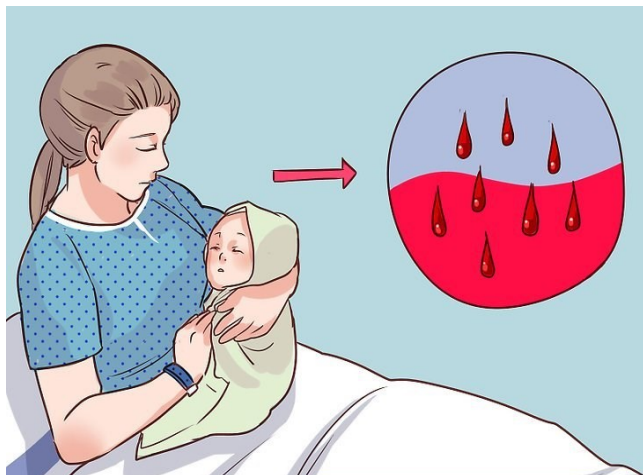
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



دانشگاه علوم پزشکی شهید
بهشتی تهران

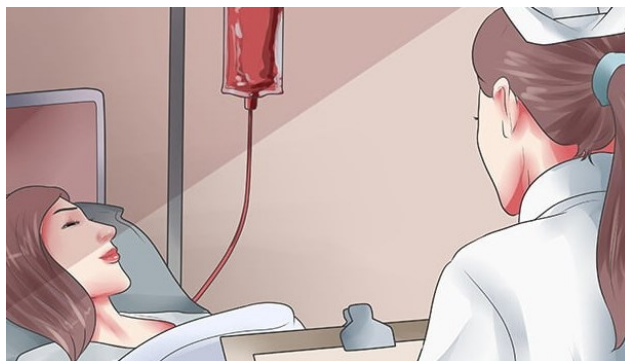
آموزش به بیمار

دانستنی‌های حیاتی مادر در مورد خونریزی پس از زایمان



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورتی که خونریزی زیاد و قابل کنترل نباشد در بیمارستان بستری خواهید شد و داروهای منقبض کننده رحم، دریافت خواهید کرد. در صورت لزوم فرآورده خونی برای جبران خون از دست رفته برای شما تجویز خواهد شد.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روژه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما
می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا
دنبال کنید



• **ماساژ رحم:** این مهم‌ترین اقدام فیزیکی است که می‌توانید انجام دهید. پس از هر بار شیردهی، شکم خود را با دست به آرامی و به صورت دورانی (دایره‌ای) ماساژ دهید. هدف از این ماساژ، کمک به انقباض رحم و کوچک شدن آن است (زیرا رحم منقبض شده، عروق خونی باز را می‌بندد).

توجه: این ماساژ ممکن است کمی دردناک باشد، اما برای جلوگیری از خونریزی حیاتی است. کادر درمانی نحوه صحیح آن را آموزش خواهند داد.



• **تغذیه مناسب و دریافت مایعات:**

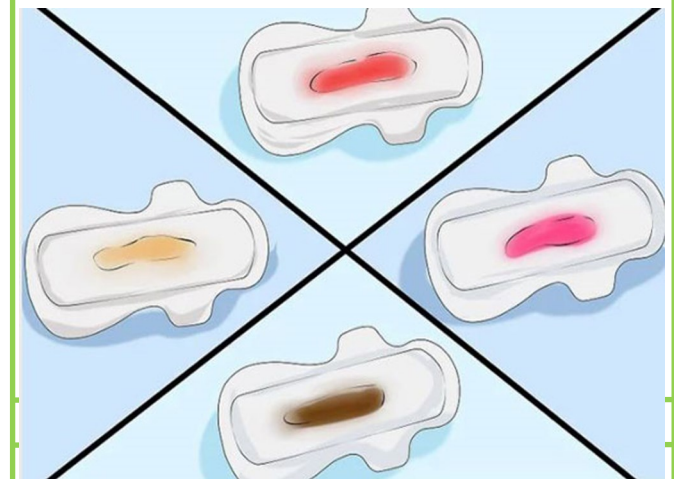
مصرف مایعات فراوان (آب، آبمیوه طبیعی) برای جلوگیری از کم‌آبی بدن که می‌تواند وضعیت خونریزی را بدتر کند.
مصرف غذاهای غنی از آهن (گوشت قرمز، سبزیجات برگ سبز) برای کمک به جبران کم‌خونی ناشی از خونریزی طبیعی.

مادر عزیز

تبریک می‌گوییم! شما وارد یکی از زیباترین دوران‌های زندگی شده‌اید. دوران نقاهت (دوران نفاس) معمولاً ۶ هفته طول می‌کشد. در این مدت، رحم شما به تدریج به اندازه قبل از بارداری بازمی‌گردد. این فرآیند با ترشحات خونی به نام **لکچا** همراه است که طبیعی است، اما باید تفاوت آن را با خونریزی خطرناک بدانید.

روند طبیعی خونریزی پس از زایمان:

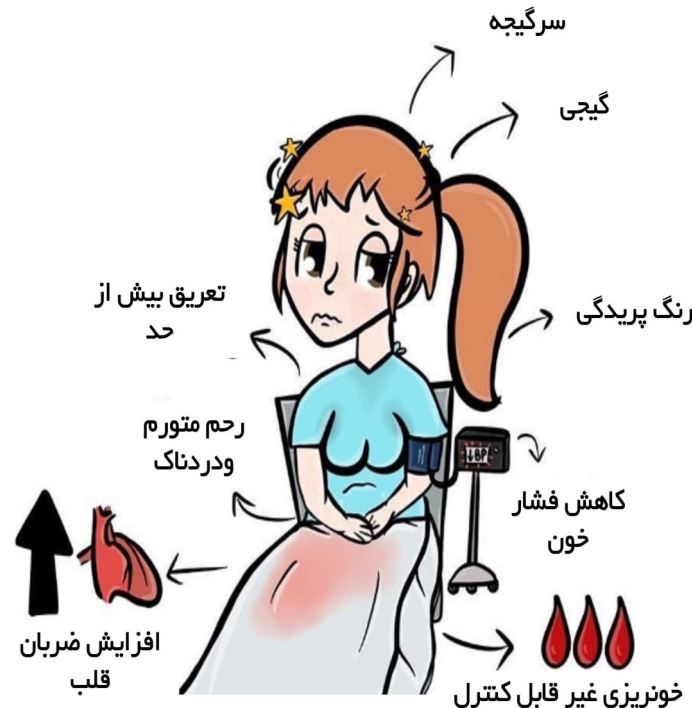
- **روزهای ۱ تا ۳:** خونریزی قرمز روشن و حجیم (شبیه به پریود سنگین).
- **هفته اول:** رنگ ترشحات کم‌کم به صورتی یا قهوه‌ای تغییر می‌کند.
- **هفته دوم:** حجم کم شده و رنگ ترشحات به زرد کم‌رنگ یا سفید متمایل می‌شود.
- **نکته:** لخته‌های بسیار کوچک (به اندازه نخود) ممکن است طبیعی باشند.



علائم هشداردهنده که باید فوراً گزارش دهید

اگر در منزل یا در ساعات اولیه پس از ترخیص از بیمارستان هستید و هر یک از موارد زیر را تجربه کردید، بدون تأخیر با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و وضعیت را شرح دهید:

- خیس شدن سریع نوار بهداشتی: نیاز به تعویض نوار بهداشتی هر ۱۵ دقیقه یا کمتر برای بیش از یک ساعت، نشان‌دهنده خونریزی فعال و کنترل نشده است.
- لخته‌های بزرگ: خروج لخته‌هایی به اندازه یک نارنگی (تقریباً به اندازه یک گردو یا بزرگتر) نیاز به بررسی فوری دارد.



• احساس ضعف شدید و ناتوانی در بلند شدن.

- سیاهی رفتن چشم‌ها هنگام تغییر وضعیت از نشسته به ایستاده (افت فشار وضعیتی).
- تپش قلب نامنظم و سریع
- کاهش هوشیاری: احساس گیجی، منگی یا خواب‌آلودگی بیش از حد که به سستی با آن برخورد می‌کنید.
- تب و بوی بد: اگر ترشحات واژن بوی بسیار نامطبوع و آزاردهنده‌ای داشته باشند و همزمان با تب (بالا تر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد) همراه شوند، ممکن است نشانه‌ای از عفونت جدی باشد که نیاز به بررسی دارد.

اقداماتی که شما (مادر) می‌توانید انجام دهید

اقدامات سریع شما در منزل می‌تواند به بدن کمک کند تا فرآیند انقباض رحم را تقویت کند و از خونریزی بیش از حد جلوگیری نماید:

- **استراحت مطلق:** از فعالیت‌های سنگین، بلند کردن اجسام یا فعالیت‌های پرفشار برای حداقل ۶ هفته اول پرهیز کنید. به بدن فرصت دهید تا ترمیم شود.

