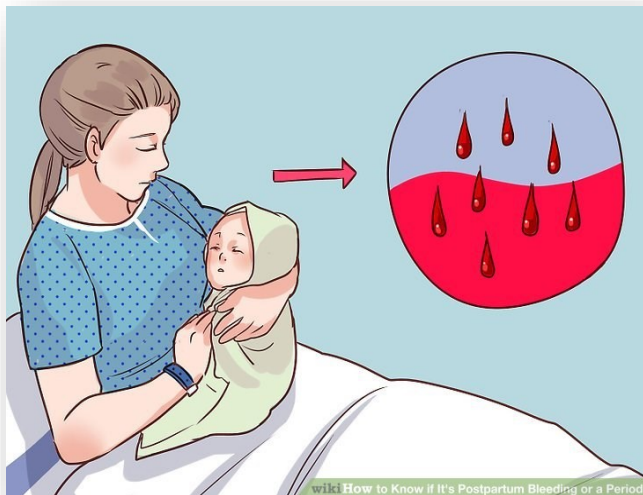




وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

خونریزی پس از زایمان



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

◀ در مانگاه تخصصی زنان بیمارستان هاشمی نژاد، همه روزه به غیر از روزهای تعطیل، ساعت ۹ تا ۱۱ صبح دایر می باشد. (ضمناً در روزهای تعطیل هم در صورت بروز هر یک از علائم خطر میتوانید به زایشگاه مراجعه نمایید).
◀ در صورت بروز هر یک از علائم خطر ذکر شده هر چه سریع تر به یک مرکز بهداشتی- درمانی مجهز مراجعه نمایید. (در صورت بروز علائم شدید خطر حتماً به زایشگاه و یا اورژانس مراجعه نمایید).

◀ خواهشمند است در صورت مراجعه به پزشک مدارک مورد نیاز (آزمایشات، سونوگرافی و...) به همراه داشته باشید.

◀◀ **پدر عزیز:** شما نیز می توانید با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار، او را در سپری کردن دوران پس از زایمان یاری نمایید.



منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۳۲۷۳۷۰ یا شماره ۳۱۰۹ داخلی بخش زنان و مامائی داخلی ۲۷۷

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.i

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



◈ در صورت وجود خونریزی شدید (در حدی که پد بهداشتی ظرف یک ساعت کاملاً از ترشحات پر شود) باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد زیرا ممکن است علائمی از باقی ماندن تکه ای از جفت در درون رحم و یا انقباض ناکافی رحم باشد.
◈ در صورتیکه خونریزی خیلی شدید باشد و احساس ضعف بوجود آید بلافاصله باید به اورژانس مراجعه کرد.

مادر عزیز:

□ لطفاً به اندازه کافی استراحت کنید و از انجام کارهای سخت اجتناب نمایید.

□ تغذیه مناسب برای مادر به تغذیه ای گفته میشود که مواد غذائی مورد نیاز از قبیل مواد پروتئینی (گوشت قرمز و سفید، غذاهای دریائی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات)، کربوهیدرات (نان و برنج و...)، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی (میوه جات و سبزیجات)، مایعات (آب، آب میوه طبیعی و غذاهایی مانند سوپ، آش) و آب را به میزان کافی فراهم نماید.



مددجوی عزیز؛

جهت بهبود هرچه سریعتر شما راهکارهایی داریم که به اختصار ارائه میگردد، لطفاً پس از مطالعه سوالات احتمالی خود را بیان فرمایید.

مادر عزیز خدا را شاکریم که پس از بهبودی کامل از بیمارستان ما مرخص میشوید. خواهشمندیم به جهت تداوم این سلامتی به توصیه هایی که در این برگه ذکر شده عمل نمائید.

آیا میدانید خونریزی تا چند روز بعد از زایمان

طبیعی است؟

خونریزی بعد از زایمان امری طبیعی است. ترشحات بعد از زایمان سبب خروج خون باقیمانده، موکوس، و بافت جفت از رحم می شود. منبع این ترشحات محل اتصال جفت به دیواره رحم است و ممکن است با حجم زیاد و ناگهانی بیرون آید و یا جریانی آهسته مثل خون قاعدگی داشته باشد. بعد از آهسته شدن خونریزی اولیه و با ادامه ترمیم، ترشحات خارج شده از قرمز روشن به صورتی و تدریجاً به زرد تغییر رنگ می دهند.

خونریزی بعد از زایمان چه مدت طول می کشد؟

خونریزی بعد از زایمان ممکن است ۲ تا ۳ هفته و یا تا ۶ هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات بطور تدریجی کم می شود. ترشحات قرمز رنگ نباید بیش از ۲ هفته باقی بمانند هر چند اگر استراحت کافی نبوده و فعالیت بدنی زود شروع شود و زیاد باشد خونریزی ممکن است دوباره شروع شود.

چه کاری باید برای این خونریزی انجام داد؟

کار خاصی لازم نیست. اگر زایمان در بیمارستان انجام شده باشد بیمار احتمالاً با پد های بهداشتی بسیار ضخیم که قدرت جذب بالایی دارند به خانه فرستاده می شود. وقتی به خانه می روید مقدار زیادی پد بهداشتی تهیه کنید.

در شش هفته اول نباید از تامپون استفاده کرد زیرا ممکن است سبب عفونت شود).



□□□ تامپون: توده پنبه، گاز و غیره که در سوراخ بدن یا زخم میگذارند تا خون و سایر ترشحات را جذب کند.

مادر گرامی: لطفاً در صورت بروز هریک از علائم زیر به پزشک و یا زایشگاه مراجعه نمائید:

- ◆ خیس شدن کامل بیش از یک پد در هر ساعت
- ◆ ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول
- ◆ تغییر رنگ مجدد خونریزی به قرمز روشن بعد از روز چهارم پس از زایمان و برطرف نشدن آن با استراحت.
- خونریزی همراه با تکه های بزرگ لخته با اندازه ای بزرگتر از یک سکه
- ◆ بوی بد ترشحات، تب و یا لرز
- در بعضی موارد نادر بعضی زنان دچار خونریزی تأخیری پس از زایمان می شوند.

