



# راهنمای بیمار خونریزی بعد از زایمان

## ❖ شرح بیماری

خونریزی بعد از زایمان امری طبیعی است. خانم‌ها اغلب در حدود ۰/۵ لیتر خون در حین زایمان طبیعی از دست می‌دهند که این مقدار در زایمان سزارین به ۲ برابر می‌رسد. چنانچه خونریزی از این مقادیر افزایش پیدا کند مشکل غیر طبیعی است. دو نوع خونریزی بعد از زایمان وجود دارد:

- ✓ خونریزی زودرس بعد از زایمان: به خونریزی بیش از ۵۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان گفته می‌شود.
- ✓ خونریزی دیررس بعد از زایمان: به خونریزی بعد از ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان گفته می‌شود.



## ❖ علل شایع

**علل خونریزی زودرس عبارتند از:**

- ✓ خوب جمع نشدن رحم و شلی آن: رحم برای جلوگیری از خونریزی، حالت انقباض به خود می‌گیرد. با فشرده شدن رحم، رگ‌های خونی که بر اثر جدا شدن جفت پاره شده بودند تحت فشار قرار می‌گیرند و بسته می‌شوند و بدین ترتیب خونریزی مهار می‌شود.
- ✓ آسیب‌های مامایی: پارگی‌ها نیز می‌توانند علت خونریزی غیر طبیعی پس از زایمان باشند.

**علل خونریزی دیررس عبارتند از:**

- ✓ باقی ماندن بقایای جفت: جفت به طور کامل از رحم جدا نشده و تکه ای از آن به صورت چسبیده به دیواره داخلی رحم باقی مانده باشد. اگر ظرف یکی دو هفته اول بعد از زایمان، این توده از رحم کنده شود منجر به خونریزی تند و سریعی می‌گردد.
- ✓ جمع نشدن محل جفت
- ✓ عفونت رحم

## ❖ عوارض احتمالی

به دنبال خونریزی بعد از زایمان عوارض زیر نیز در بیماران ممکن است بروز نماید:

- ✓ ضعف و بی حالی

- ✓ ایجاد کم خونی

- ✓ شوک

## ❖ تشخیص

در افرادی که دچار خونریزی بعد از زایمان می‌شوند پزشک اقدامات تشخیصی زیر را انجام می‌دهد:

- ✓ سونوگرافی
- ✓ معاینه و گرفتن شرح حال توسط پزشک

## ❖ درمان

پزشک معالج در بیمارانی که دچار خونریزی بعد از زایمان می‌شوند اقدامات درمانی زیر را انجام می‌دهند:

- ✓ در صورتی که خونریزی به علت پارگی دهانه رحم و واژن ایجاد شده باشد پزشک آن را مجدداً ترمیم می‌کند.
- ✓ در صورتی که بقایای جفت در رحم باقی مانده باشد، کورتاژ جهت تخلیه و پاکسازی رحم انجام می‌گیرد.
- ✓ در صورتی که پزشک پس از معاینه تشخیص دهد که روند جمع شدن رحم به کندی صورت می‌گیرد، به صورت سرپایی یا بستری داروهای منقبض کننده رحم را برای شما تجویز خواهد کرد.



## راهنمای بیمار خونریزی بعد از زایمان

### ❖ فعالیت

- ✓ خونریزی بعد از زایمان ممکن است ۲ تا ۳ و یا تا ۶ هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات به تدریج کم می‌شود. 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. پس حتما استراحت کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- ✓ هنگام خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید سپس در صورت نداشتن سرگیجه از تخت خارج شوید.
- ✓ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید و محل بخیه‌ها را خشک و تمییز نگه دارید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

در فردی که دچار خونریزی بعد از زایمان می‌شود رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود. جهت جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر مصرف کنید.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک 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 تکه‌های بزرگ لخته بزرگتر از یک سکه
- ✓ احساس ضعف
- ✓ تب و لرز، ترشحات بد بو