



## خونریزی پس از زایمان



واحد آموزش و ارتقاء سلامت  
بیمارستان حکیم

در موارد زیر به پزشك مراجعه كنید:

- 1- خیس شدن کامل بیش از يك پد در هر ساعت
- 2- ادامه خونریزي شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول
- 3- تغییر رنگ مجدد خونریزي به قرمز روشن بعد از روز چهارم پس از زایمان و برطرف نشدن آن با استراحت
- 4- خونریزي همراه با تکه هاي بزرگ لخته با اندازه اي بزرگتر از يك سکه
- 5- بوي بد ترشحات، تب و/یا لرز



بهبودي چگونه حاصل مي شود؟

شما به دریافت مایعات و دارو از طریق وریدی بعد از اینکه خونریزي کنترل شد، ادامه خواهید داد تا به رحم شما در منقبض ماندن کمک شود، جلوگیری از خونریزي بیشتر و چگونگی حال عمومي تان تحت مراقبت شدید خواهید بود. ممکن است احساس ضعف و گیجی داشته باشید. سعی نکنید که خودتان به تنهایی از تخت پایین بیایید. بهبودی شما تا حدی به مقدار خونی که از دست داده اید و مقدار ذخیره اهني که دارید بستگی دارد.



احتمالاً به خاطر از دست دادن خون دچار کم خونی خواهید شد و وقتی از بیمارستان به خانه آمدید باید به خودتان استراحت دهید. به مقدار استراحت بیشتر، مایعات و غذاهای مقوي بسیار زيادي احتیاج خواهید داشت. احتمالاً دکتر براي شما ویتامین هاي پیش از زایمان با فوليك اسید و نیز مکمل هاي اضافي آهن، تجویز خواهد کرد.

## مادر گرامی:

دوران بارداری برای همه دورانی متمایز و در خور توجه بیشتر است ، همه اعضای خانواده ، نسبت به مادر باردار توجه خاصی دارند ولی با تولد فرزند همه نگاهها و حساسیت ها متوجه طفل می شود و این در حالی است که دوران پس از زایمان ، زمان بسیار حساسی است و می تواند مانند دوران بارداری برای مادر خطر آفرین باشد . مخصوصاً ۶ ساعت اول پس از زایمان ، چنانچه خونریزی مادر تحت کنترل نباشد ممکن است عوارض جبران ناپذیری برای مادر ایجاد نماید .

خونریزی بعد از زایمان امری طبیعی است. ترشحات بعد از زایمان (نفاس یا lochia) 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 2 تا 3 هفته و یا تا 6 هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات بسیار تدریجی کم می شود. ترشحات قرمز رنگ نباید بیش از 2 هفته باقی بمانند هر چند اگر استراحت کافی نبوده و فعالیت بدنی زود شروع شود و زیاد باشد خونریزی ممکن است دوباره شروع شود

## آیا خونریزی زیاد بعد از زایمان طبیعی می باشد؟

چون جفت از رحم جدا می شود بلافاصله بعد از آن تمام خانمها مقداری خون از دست می دهند و زنانی که سزارین می شوند معمولاً بیش از خانمهایی که زایمان طبیعی داشته اند خون از دست می دهند. اما چون مقدار خون بدنشان در هنگام بارداری تقریباً 50 درصد افزایش می یابد، بدن شما برای تحمل این خونریزی مورد انتظار به خوبی آماده است.

خونریزی نرمال تنها بعد از زایمان در ابتدا از رگ های خونی باز در رحم، جایی که قبلاً جفت متصل بوده است، می باشد. (اگر هنگام زایمان برش واژن یا پارگی داشته اید، ممکن است از آن محل نیز تا زمانی که دوخته نشده، خونریزی داشته باشید). وقتی جفت شروع به جدا شدن می کند، این رگ ها در داخل رحم خونریزی می کنند، بعد از اینکه جفت خارج شد، رحم معمولاً منقبض شده و این رگ های خونی را می بندد.

پزشک یا ماماى مراقب شما ممکن است رحم را ماساژ دهد و به شما نوعی ترکیبی از هورمون اوکسی توسین oxytocin بدهد تا به جمع شدن رحم کمک شود. شیر دادن نیز که بدن را به رها ساختن اوکسی توسین به طور طبیعی وا می دارد، می تواند کمکی در این روند محسوب شود.

## PPH چیست؟

متأسفانه، بعضی از خانمها بعد از زایمان خونریزی بسیار زیادی دارند و نیازمند درمان ویژه ای می باشند. این خونریزی بیش از حد خونریزی پس از زایمان (PPH) نامیده می شود و در 6 درصد از زایمان ها رخ می دهد. PPH به احتمال زیاد، هنگام جدا شدن جفت و یا درست بعد از آن پیش می آید.



اگر طی 24 ساعت پس از زایمان رخ داد PPH زود هنگام در نظر گرفته می شود (که PPH بلافاصله یا اولیه نیز نامیده می شود). اگر در روزها یا هفته های بعد از زایمان پیش آمد، PPH دیر هنگام (یا تأخیری یا ثانویه) نامیده می شود.