

## خونریزی در حد نرمال

خونریزی پس از زایمان که به مدت ۲ تا ۳ هفته در حد پیرودی (خونریزی ماهانه) و تا ۶ هفته به صورت زرد رنگ ادامه می یابد ، طبیعی تلقی میشود

ابتدا قرمز روشن و حاوی لخته هایی می باشد. بعدا رنگ آن صورتی و سپس قهوه ای می شود. به تدریج از حجم آن کاسته می شود، ولی جریان آن ممکن است سه تا شش هفته بعد از زایمان ادامه داشته باشد( هر چند اگر استراحت کافی نبوده و فعالیت بدنی زود شروع شود و زیاد باشد خونریزی ممکن است دوباره شروع شود).

حتی ممکن است خونریزی زمانی که بعد از مدتی ماندن در تخت، می ایستید بیشتر شود. این خونریزی بیشتر، تنها به این خاطر است که خون در حالی که دراز می کشید در رحم و واژن جمع می شود و هنگامی که می ایستید نیروی جاذبه آن را به پایین می کشد.

## اقدامات لازم در خونریزی زایمان

اگر خونریزی شما در حد نرمال است بهترین راه کنار آمدن با خونریزی بعد از زایمان ، استفاده از نوار بهداشتی است. نوار بهداشتی با قطرهای مختلف برای جذب هر مقدار خونریزی که دارید در دسترس است. از تامپون استفاده نکنید، زیرا ممکن است در مدت زمانی که رحم شما هنوز در حال بهبودی است موجب بروز عفونت شود. اگر چه خونریزی معمولا بعد از دو هفته متوقف می شود، اما ممکن است به مدت شش هفته ادامه یابد. گاهی تکه های ریزی از بافت جفت در رحم باقی می ماند که این وضعیت می تواند موجب خونریزی شدید شود. میزان ترشحات بسیار تدریجی کم می شود.

ترشحات قرمز رنگ نباید بیش از ۲ هفته باقی بمانند . جهت حمام و استفاده از وان نظر پزشک خود را بپرسید .

## علائم هشدار

**مراجعه زود هنگام قبل از اینکه مقدار زیاد**

**خون از دست رود بهترین اقدام است.**

در صورت مواجهه با مشکلات زیر مراقب بهداشتی خود را در جریان بگذارید ویااگر در منزل هستید هرچه سریعتر به اورژانس مراجعه کنید.

- ۱) تغییر رنگ مجدد خونریزی به قرمز روشن بعد از روز چهارم پس از زایمان و برطرف نشدن آن با استراحت
- ۲) خونریزی همراه با تکه های بزرگ لخته با اندازه ای بزرگتر از یک سکه
- ۳) بوی بد ترشحات، تب و/ یا لرز
- ۴) اختلال در دفع ادرار و مدفوع
- ۵) داشتن دست و پاهای سرد، گیجی، سردرد
- ۶) عطش به آب
- ۷) لرز و بیقراری
- ۸) جریان خون مداوم
- ۹) احساس درد در لمس پرینه
- ۱۰) ادم (ورم) و اریتم (قرمزی) در اندامها
- ۱۱) سفتی پوست پرینه یا محل ترمیم
- ۱۲) سر درد و تاری دید
- ۱۳) درد پشت زانو یا بدون تورم
- ۱۴) احساس فشار در شکم و رکتوم
- ۱۵) خیس شدن کامل بیش از یک پد در هر ساعت
- ۱۶) ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول

هموطن گرامی این پمفلت برای ارتقای سلامتی شما تدوین شده است ؛ بعد از مطالعه آن در صورت داشتن سوال با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی



## خود مراقبتی

# خونریزی پس از زایمان

تهیه کننده: ناهید پناهی (کارشناس آموزش بهرپار)

زیر نظر: دکتر مبارکی اصل

تایید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان

تاریخ بازبینی: ۱۳۹۷

## تعریف خونریزی پس از زایمان

از دست دادن ۵۰۰ سی سی یا بیشتر خون طی ۲۴ ساعت اول بعد از وضع حمل می باشد. که در سزارین این مقدار دو برابر می باشد.

خونریزی بعد از زایمان به انواع زود رس و دیر رس طبقه بندی میشود که اولی طی ۲۴ ساعت اول رخ می دهد و خونریزی ثانویه بعد از ۲۴ ساعت تا ۱۶ هفته بعد از زایمان میتواند رخ دهد.

شایع ترین علت خونریزی آتونی رحمی (شلی رحم) می باشد. علت شلی رحمی میتواند چند قلوبی، چند زایی، زایمان طول کشیده، افزایش مایع آمنیوتیک، و... باشد.

از عوامل دیگر خونریزی میتوان پارگی مجرای تناسلی، باقی ماندن محصولات حاملگی و اختلالات انعقادی اشاره کرد.

علت اختلالات انعقادی جدا شدگی جفت، عفونت، مرگ جنین، درمان ضد انعقادی، میتواند باشد.

چه کاری باید برای خونریزی پس از زایمان انجام داد؟

اگر در هر مقطعی از زمان نشانه هایی از اتلاف بیش از حد

خون وجود داشته باشد نکته اساسی برای تیم درمان

شناسایی علت خونریزی می باشد من جمله باقی ماندن

قطعات جفت، پارگیهای مجرای تناسلی، آتونی رحمی (شلی

رحمی و عدم برگشت رحم به حالت اولیه) و اختلالات

انعقادی. تشخیص خونریزی بعد از زایمان بر اساس قضاوت

بالینی (تغییر سطح هوشیاری، فشار خون، تعداد تنفس

زیاد، ضربان قلب، کاهش برون ده ادراری و...) صورت

میگیرد.

## درمان خونریزی

در درمان خونریزی زودرس ابتدا تخلیه مثانه، فشردن رحم، ماساژ رحمی انجام میگیرد. درمان طبی برای آتونی رحمی استفاده از داروی اکسی توسین می باشد. داروهای دیگر در صورت عدم پاسخ ناکافی به اکسی توسین مشتقات پروستاگلاندین می باشد. در صورت عدم کنترل خونریزی از راه حل های جراحی استفاده میشود. که بسته به علت خونریزی نوع عمل متفاوت خواهد بود. احتمالاً بعد از ترخیص با پد های بهداشتی بسیار ضخیم که قدرت جذب بالایی دارند به خانه فرستاده میشود. 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 و غیره که در سوراخ بدن یا واژن می گذارند تا خون و غیره را جذب کند).

در بعضی موارد نادر بعضی زنان دچار خونریزی تأخیری پس از زایمان می شوند. در صورت وجود خونریزی شدید (در حدی که پد بهداشتی ظرف یک ساعت کاملاً از ترشحات اشباع 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، سرگیجه و تاری دید بوجود آید بلافاصله باید به اورژانس مراجعه کرد.

در صفحه بعد علایم هشدار توضیح داده خواهد شد.