

خونریزی پس از زایمان

مقداری خونریزی پس از زایمان، طبیعی و قابل انتظار است. معمولاً خونریزی بلافاصله پس از زایمان زیاد است و به تدریج کم می‌شود. ترشحات طبیعی واژن پس از زایمان از گلبول‌های قرمز، لایه مخاط رحم و باکتری تشکیل شده است. به دلیل وجود خون زیاد، این ترشحات قرمز رنگ است (لوشیای قرمز). تا روز ۳ و ۴، رنگ این ترشحات کمتر می‌شود (لوشیای سروز) و تا روز دهم، ترشحات به رنگ سفید یا زرد-سفید درمی‌آید. بعضی از زنان در چند روز اول پس از زایمان لخته‌های کوچک دفع می‌کنند. این خونریزی اگر مادر سزارین شده باشد یا دچار پارگی واژن شده یا برای وی اپیزیوتومی انجام گرفته باشد، بیشتر خواهد بود. تابلوی زیر را ببینید تا برای ملاقات با پزشک تصمیم بگیرید.

خونریزی پس از زایمان

از اینجا
شروع کنید

- آیا تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی (دست‌کم به مدت ۲۴ ساعت) دارید؟ **یا**
- آیا خونریزی شدیدتر شده (شبه خونریزی ماهانه)؟ **یا**
- آیا یک نوار بهداشتی در هر ساعت کاملاً آغشته به خون می‌شود؟ **یا**
- آیا درد قابل توجه در شکم یا ناحیه لگن دارید؟ **یا**
- آیا لخته‌ها شدیدتر یا بزرگتر می‌شوند؟ **یا**
- آیا احساس سرگیجه، سبکی سر، سیاهی رفتن چشم دارید؟ **یا**
- آیا حین بارداری کم‌خونی داشتید؟ **یا**
- آیا ترشحات بد بو دارید؟ **یا**
- آیا از روز چهارم پس از زایمان به بعد مجدد خونریزی به رنگ قرمز روشن تبدیل شده است؟

بله

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه
کنید.

خیر

توصیه‌های خانگی
را مطالعه کنید

خیر

- آیا از دست رفتن خون یا ترشح بهبود یافته است؟

بله

توصیه‌های خانگی
را ادامه دهید

به پزشک
مراجعه کنید.

خونریزی پس از زایمان

توصیه‌های خانگی

خونریزی پس از زایمان

۱. به اندازه کافی استراحت کنید. فعالیت بدنی زیاد پس از زایمان می‌تواند به افزایش خونریزی منجر شود. فعالیت معمول روزانه ظرف ۳ تا ۴ روز از زایمان به خوبی قابل تحمل است، ولی باید از انجام تمرین‌های ورزشی هوازی ۴ تا ۶ هفته پرهیز کرد.
۲. مکمل آهن و ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف کنید.
۳. از رژیم غذایی متوازن استفاده کنید، به یاد داشته باشید گوشت منبع سرشار آهن است.
۴. مایعات زیادی بنوشید: ۶ تا ۸ لیوان ۲۵۰ سی سی آب، آب میوه یا نوشیدنی‌های بدون کافئین.
۵. نوشیدن مایعات محرک مانند چای، قهوه، ... را محدود کنید.
۶. اگر سزارین شده‌اید یا برای شما اپیزیوتومی (برش کوچک در ناحیه میان دوره برای خروج راحت سر نوزاد هنگام زایمان) انجام شده است، مراقبت از زخم (صفحه ۴۴) را ببینید.
۷. از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
۸. لباس زیر را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.
۹. از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی خودداری کنید.

عناوین مربوط به مادران

۴۰	خونریزی پس از زایمان
۴۲	تب پس از زایمان
۴۴	مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن
۴۶	درد پس از زایمان
۴۸	درد پستان
۵۰	یبوست
۵۲	درد و گرفتگی پا
۵۴	کنترل بارداری و سلامت جنسی
۵۵	افسردگی پس از زایمان