



## فونریزی پس از زایمان

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مج دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

### آموزش حین بستری

#### فعالیت

- ❖ از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.
- ❖ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.

#### درمان

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



## فونریزی پس از زایمان

### مراقبت

- ❖ از دستکاری سرم ها و اتصالات خود اجتناب نمایید.
- ❖ ممکن است به شما خون وصل گردد. در صورتی که در زمان تزریق خون تنگی نفس، سرگیجه و کپهر و دانه های قرمز مشاهده نمودید به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ در صورتی که خونریزی شما بعد از زایمان زیاد و غیر قابل کنترل است و یا سرگیجه دارید به پرستار یا پزشک خود اطلاع دهید

### رژیم غذایی

- ❖ خونریزی بعد از زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا ۳ و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از : انواع گوشتها ( مخصوصا بوقلمون جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوی خشک
- ❖ خوردن چای بعد از غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کمتر شود.
- ❖ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین C دارند ( مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی ) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ❖ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ❖ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

### آموزش پس از ترخیص

#### فعالیت

- ❖ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی ( تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- ❖ ۴-۶ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ❖ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.



## فونریزی پس از زایمان

### مراقبت

- ❖ خونریزی بعد از زایمان ممکن است ۲ تا ۳ هفته و یا تا ۶ هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات به تدریج 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. پس حتما استراحت کنید.
- ❖ گاهی خونریزی تاخیری بعد از گذشت چند هفته پس از زایمان ایجاد می شود که احتمالا به علت جاماندن تکه ای از جفت یا بقایای حاملگی می باشد. در صورت مشاهده خونریزی به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ❖ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- ❖ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ❖ 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
- ❖ احساس ضعف
- ❖ بوی بد ترشحات، تب و لرز