

# 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.

## 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 لگنی 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**

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

به پزشک مراجعه کنید.

**خیر**

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

**بله**

توصیه های خانگی را ادامه دهید

# خونریزی پس از زایمان

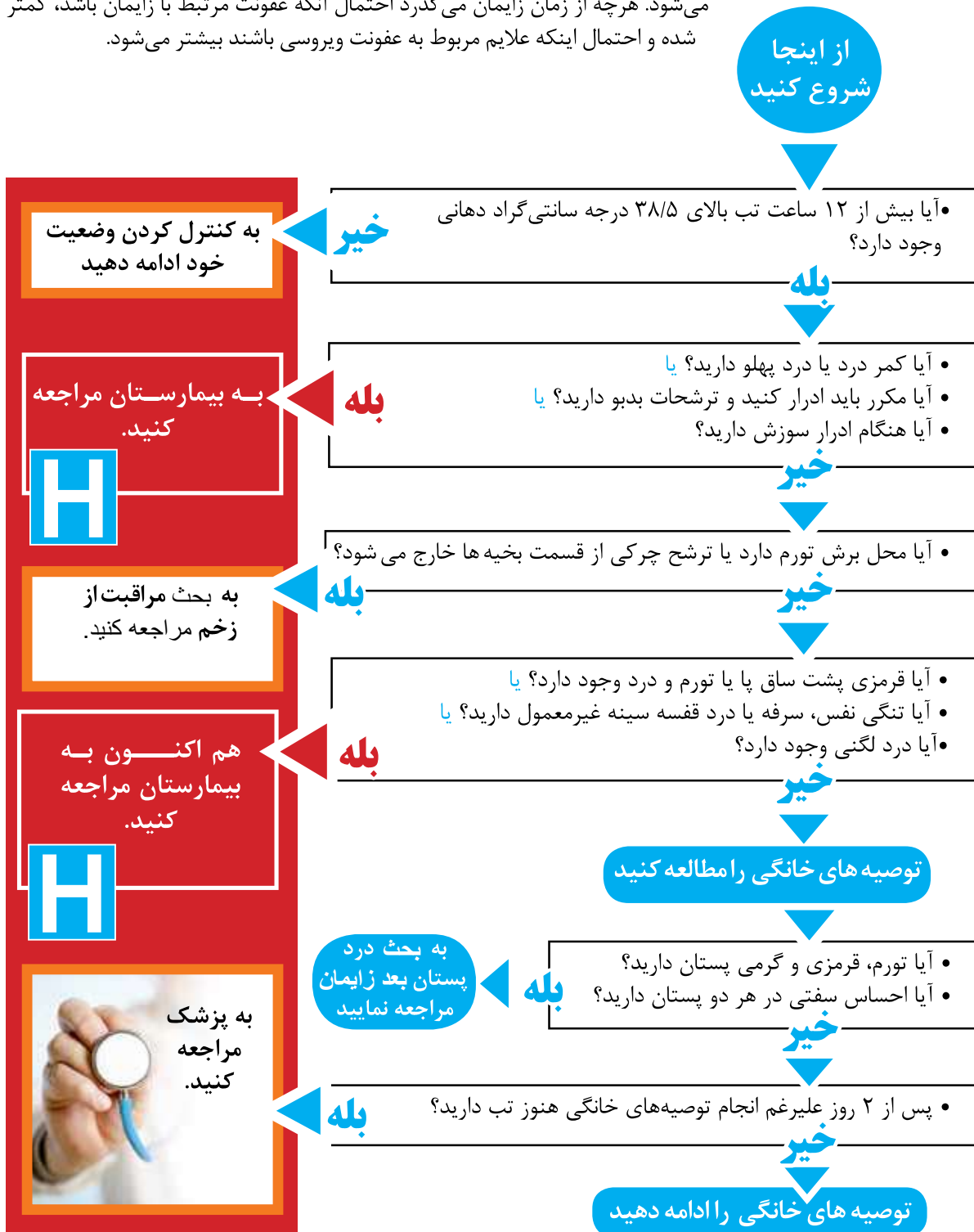
## توصیه‌های خانگی

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 را فراموش نکنید.
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.

# تب پس از زایمان

تب خفیف پس از زایمان بسیار شایع است. اکثر زنان دمای حدود ۳۸-۳۷/۵ سانتی گراد در طول ۲۴ ساعت اول پس از زایمان دارند که معمولاً کمتر از ۱۲ ساعت به طول می‌انجامد. در مادرانی که تحت سزارین قرار می‌گیرند، تب شایع‌تر است. تب بالا پس از زایمان ممکن است نشانه عفونت باکتریایی باشد که نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی دارد. اگر سزارین، پارگی واژن یا اپیزیوتومی رخ داده باشد، زخم ممکن است عفونت کند. به تابلوی زیر نگاه کنید تا مشخص شود عفونت رخ داده است یا نه. چندین روز پس از زایمان بعضی از مادران دچار عفونت پستان می‌شوند که «ماستیت» نامیده می‌شود. هرچه از زمان زایمان می‌گذرد احتمال آنکه عفونت مرتبط با زایمان باشد، کمتر شده و احتمال اینکه علایم مربوط به عفونت ویروسی باشند بیشتر می‌شود.

## تب پس از زایمان



# تب پس از زایمان

## توصیه‌های خانگی

۱. مبحث تب را مطالعه کنید.
۲. لباس زیادی نپوشید. اگر لرز دارید، لباس گرم بپوشید ولی پس از خاتمه لرز لباس خنک و سبک بپوشید.
۳. از دوش گرفتن یا کمپرس سرد برای کاهش دما استفاده نکنید. این کار باعث لرز شدید و در پی آن افزایش دمای بدن می‌شود.
۴. از استامینوفن یا بروفن برای درمان تب استفاده کنید.
۵. مایعات زیاد بنوشید. باید از کم آب شدن بدن تان پیشگیری کنید. از نوشیدنی‌های الکلی، قهوه و چای معمول که ممکن است باعث از دست دادن بیشتر مایعات شود، پرهیز کنید.
۶. در صورت احتقان پستان شیردهی را ادامه دهید و پس از شیردهی از کمپرس سرد استفاده کنید. از نحوه صحیح شیردهی خود مطمئن شوید.
۷. به یاد داشته باشید تب می‌تواند اولین علامت بیماری‌های جدی پس از زایمان باشد. با ماما، مراقب سلامت یا پزشک تان تماس بگیرید. حتی اگر تب با دارو بهبود یافته است، ولی از جنبه‌های دیگر احساس ناخوشی می‌کنید، باید به پزشک یا مرکزی که در آن زایمان کرده‌اید مراجعه کنید.

