



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

خونریزی بعد از زایمان

❖ رژیم غذایی

✓ خونریزی بعد از زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا3 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 گوشت ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو 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.

❖ فعالیت

✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.

✓ 4 تا 6 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ خونریزی بعد از زایمان ممکن است 2 تا 3 هفته و یا تا 6 هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات به تدریج 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. پس حتماً استراحت کنید.
- ✓ گاهی خونریزی تاخیری بعد از گذشت چند هفته پس از زایمان ایجاد می شود که احتمالاً 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 زیررروزانه تعویض کنید و از لباسهای زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباسهای 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.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403 31328143

