

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

خونریزی بعد از زایمان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **خونریزی بعد از زایمان** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ 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 می‌توانید 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 می‌کند.
- ✓ در صورتی که بقایای جفت در رحم باقی مانده باشد، کورتاژ جهت تخلیه و پاکسازی رحم انجام می‌گیرد.
- ✓ در صورتی که پزشک پس از معاینه تشخیص دهد که روند جمع شدن رحم به کندی صورت می‌گیرد، به صورت سرپایی یا بستری داروهای منقبض کننده رحم را برای شما تجویز خواهد کرد.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم‌ها و اتصالات خود اجتناب نمایید.
- ✓ ممکن است به شما خون وصل گردد. در صورتی که در زمان تزریق خون تنگی نفس، سرگیجه و کپیر و دانه‌های 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.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

خونریزی بعد از زایمان

❖ 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 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.
- ✓ ۶ تا ۴ 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.

❖ 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 شلواری های 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