

خونریزی در سه ماهه اول بارداری :

بسیاری از خانمهای باردار در اوایل بارداری ممکن است خونریزی را تجربه کنند. میزان آن ممکن است از ترشحات صورتی قهوه ای تا لکه بینی و یا حتی خونریزی در حد پرید متغیر باشد.

این مسأله باعث نگرانی مادران باردار مخصوصا افرادی که سابقه سقط ، نازایی و.....داشته اند می شود



علل خونریزی سه ماهه اول حاملگی:

- ✓ لانه گزینی و تشکیل جفت
- ✓ حاملگی خارج رحمی
- ✓ تهدید به سقط
- ✓ سقط
- ✓ پولیپ های سرویکس

تشخیص خونریزی سه ماهه اول بارداری :

پزشک در قدم اول انجام آزمایش، سونوگرافی (ترجیحا واژینال) جهت تشخیص و تعیین محل ساک حاملگی انجام داده و به محض تشخیص اقدامات لازم را برای شما انجام خواهد داد

بسیار مهم است که از وجود یا عدم وجود حاملگی خارج

رحمی اطمینان حاصل کنیم

رژیم غذایی

✓ با نظر کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سالم و سرشار از سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.

✓ برای جلوگیری از کم آب شدن بدن به میزان کافی آب بنوشید.

فعالیت

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

✓ تا زمان اجازه ی پزشک از برقراری تماس جنسی خودداری کنید.

✓ به آرامی پیاده روی کنید.

مراقبت

✓ در صورت لزوم با یکی از اعضاء خانواده یا دوستانتان به منظور کمک به شما در فعالیت های منزل هماهنگ کنید.

✓ برای خونریزی واژینال از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده کنید تا خطر انتشار عفونت به واژن کاهش یابد.

✓ از تمیز کردن واژن با استفاده از دوش واژن خودداری کنید.

✓ تعداد پدها و نوارهای بهداشتی که در طول روز مصرف می کنید را به پزشکتان اطلاع دهید.

✓ استرس و فشارروانی را از خود دور کنید.

✓ اگر خونریزی همراه با خروج بافت از واژن بود، بافت را برای معاینه ی پزشک نگه دارید.

چه زمان به پزشک یا بیمارستان اطلاع دهید ؟

✓ در صورت بروز تب شدید

✓ گرفتگی شدید واژن

✓ وجود لخته های بزرگ در هنگام خونریزی

✓ احساس سرگیجه، ضعف و غش

✓ به منظور معاینات بیشتر و بررسی روند درمان

✓ سایر موارد نگران کننده



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهر شهرستان تکاب

خونریزی

دربار داری

تایید شده توسط سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: tekab_amozesh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفاً با تلفن

۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر

آموزش سلامت تماس بگیرید

بازنگری بهار ۱۴۰۳

رژیم غذایی

✓ خونریزی بعد از زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا ۳ و پروتئین جبران کنید

✓ خوردن چای بعد از غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث میشود جذب آهن کمتر شود.

✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب 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

منبع: مراقبت های دوران بارداری میترا ذولفقاری

خونریزی بعد از زایمان

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 حتماً استراحت کنید.

مراقبت

✓ گاهی خونریزی تاخیری بعد از گذشت چند هفته پس از زایمان ایجاد میشود که احتمالاً به علت جاماندن تکه ای از جفت یا بقایای حاملگی میباشد.

✓ 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