

خونریزی بعد از زایمان

مراقبت در منزل:

- برای جلوگیری از بیبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
- غذا را در حجم کمتر و وعده‌های بیشتر استفاده کنید.
- از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید.
- تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- فعالیت‌هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می‌توانید داشته باشید.
- پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید.
- در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
- پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- از سرفه‌های شدید و فشار بر محل عمل خودداری کنید.

ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:

- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۱۰-۲۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۶-۱۲ هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می‌باشد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب، شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
 - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
 - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بقبل از اقدام جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
 - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - مصرف قرص آهن را طبق دستور پزشک ادامه دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهلی، درد شانیه و قفسه سینه، استفراغ
 - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)