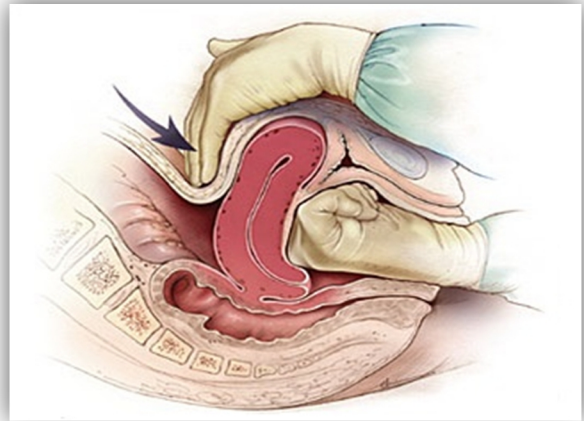


### ❖ شرح بیماری

آتونی رحم وضعیتی است که پس از زایمان رخ می‌دهد. این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد که رحم پس از زایمان قادر به منقبض شدن یا جمع شدن نباشد و این شرایط منجر به خونریزی پس از زایمان می‌شود. پس از زایمان، به طور طبیعی عضلات رحم سفت و منقبض می‌شوند تا جفت خارج شود. این انقباضات همچنین رگ‌های خونی که به جفت متصل بودند را فشرده می‌کند. این فشرده سازی به پیشگیری از خونریزی کمک می‌کند. چنانچه عضلات رحم به اندازه کافی منقبض نشوند، رگ‌های خونی می‌توانند آزادانه خونریزی کنند. این امر منجر به خونریزی بیش از حد پس از زایمان می‌شود.



### ❖ علل شایع

- ✓ زایمانی که بیش تر از حد طبیعی طول بکشد
- ✓ زایمانی که بسیار سریع رخ دهد.
- ✓ بزرگ شدن بیش از حد رحم
- ✓ استفاده از اکسی توسین، دیگر داروها یا بیهوشی عمومی در طول زایمان
- ✓ زایمان طبیعی که با استفاده از تزریقات منجر به تسهیل تولد کودک شود.

### ❖ علائم شایع

- ✓ خونریزی بیش از حد و غیر قابل کنترل پس از تولد
- ✓ افت فشار خون
- ✓ افزایش ضربان قلب
- ✓ درد
- ✓ کمر درد

### ❖ عوامل تشدید کننده

- ✓ در صورتی که شما چند قلو باردار باشید.
- ✓ در صورتی که کودک شما درشت تر از حد معمول باشد.
- ✓ در صورتی که سن مادر بیش تر از ۳۵ سال باشد.
- ✓ در صورتی که مادر چاق باشد.

- ✓ در صورتی که میزان مایع درون رحمی یا مایع آمنیوتیک شما بیش از حد باشد.
- ✓ در صورتی که زایمان‌های قبلی بسیاری داشته باشید.

### ❖ عوارض شایع

- ✓ خونریزی شدید پس از زایمان از عوارض آتونی رحم می‌باشد.
- ✓ کم خونی
- ✓ خستگی
- ✓ احساس سبکی سر و سرگیجه ناشی از کاهش فشار خون
- ✓ امکان خونریزی‌های بعد از زایمان در زایمان‌های بعدی

### ❖ تشخیص

- ✓ تشخیص پس از اخذ شرح حال و معاینه دقیق صورت می‌گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می‌شود.
- ✓ چک کردن منظم ضربان نبض، فشار خون
- ✓ شمارش سلول‌های قرمز خون
- ✓ بررسی فاکتورهای انعقادی خون

### ❖ درمان

- ✓ درمان این وضعیت بر متوقف کردن خونریزی و جایگزینی خون از دست رفته تمرکز دارد. ممکن است به مادر مایعات وریدی، خون و فرآورده‌های خونی تزریق شود. دیگر روش‌های درمانی شامل موارد زیر می‌باشند.
- ✓ ماساژ رحم
- ✓ انتقال خون
- ✓ مصرف داروهایی مانند اکسی توسین، متیل ارگونوین و پروستوگلاندین‌ها در موارد شدیدتر درمان شامل موارد زیر می‌باشد:
- ✓ جراحی جهت مسدود کردن عروق خونی
- ✓ آمبولیزاسیون که از طریق آن ذراتی وارد شریان رحم می‌شوند تا مانع رسیدن جریان خون به رحم شوند.
- ✓ انجام هیستریکتومی یا خارج کردن رحم از بدن

### ❖ مراقبت

- ✓ خونریزی بعد از زایمان ممکن است ۲ تا ۳ و یا تا ۶ هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات به تدریج کم می‌شود. 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.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- ✓ تا زمان ترمیم کامل محل بخیه‌ها از مقاربت جنسی خودداری کنید.
- ✓ محل بخیه‌ها را خشک و تمیز نگه دارید.
- ✓ هنگام خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید سپس در صورت نداشتن سرگیجه از تخت خارج شوید.

## ❖ رژیم غذایی

- ✓ خونریزی بعد از زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا 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.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ 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 بزرگتر از یک سکه
- ✓ احساس ضعف
- ✓ تب و لرز، ترشحات بد بو
- ✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده