

	عنوان : آتونی رحم	
دانشگاه علوم پزشکی کرمان		بیمارستان قائم (عج) پردیس
پازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب ویلیامز و بوکلت کشوری		



آتونی رحم

رژیم غذایی :

- خونریزی بعد از زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن و امگا 3 و غذاهای پروتئین جبران کنید
- مصرف تخم مرغ ، شیر ، لبنیات ، گوشت مرغ و ماهی گوشت قرمز و جگر عدس ، اسفناج ، کشمش ، آلوئ خشک سرشار از آهن هستند
- بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار ، میوه ها و سبزیجات که ویتامین C دارند (مثل پرتقال — لیمو — سبزیجات — گوجه فرنگی — فلفل دلمه ای) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف تا جذب آهن بیشتر شود
- جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر و مایعات مصرف کنید
- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید

آتونی رحم: یک بیماری جدی است که می تواند پس از زایمان رخ دهد در واقع این عارضه زمانی ایجاد می شود که رحم پس از زایمان منقبض نشود و باعث شرایط خطرناک و خونریزی پس از زایمان بشود .

قبل از زایمان بطور طبیعی ماهیچه های رحم سفت و انقباضات منظم دارد تا کودک متولد شود .

خونریزی بعد از زایمان ممکن است 2 تا 3 هفته و یا تا 4 هفته ادامه پیدا کند و میزان ترشحات به تدریج کم می شود . ترشحات قرمز رنگ نباید بیشتر از 2 هفته باقی بمانند گاهی خونریزی تاخیری بعد از گذشت چند هفته پس از زایمان ایجاد می شود که احتمالا به علت جا ماندن تکه ای از جفت یا بقایای حاملگی باشد

سایر علل آتونی :

*تعداد زایمان زیاد یا تاخیر در روند زایمان

*زایمان زود رس

*بزرگ شدن رحم به دلیل وجود مایع آمنیوتیک اضافی

*زایمان در سن بالای 35 سال

*چاقی مادر و تغذیه نامناسب مادر

- در این حالت 30 ثانیه بمانید پس خود را شل کنید این ورزش را 20 تا 10 بار در روز انجام دهید
- این تمرین را 12 تا 6 هفته انجام دهید این کار برای بهبود و عملکرد مثانه می باشد

درمان آتونی رحم :

ماساژ رحم : ماساژ دستی رحم می تواند به تحریک انقباضات کمک کند

جایگزینی مایعات : برای مدیریت از دست دادن خون و جلوگیری از شوک ، سرم تراپی و گاهی دریافت فرآورده های خونی انجام می گیرد

هشدار :

در صورت داشتن علائم زیر حتما به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت درد شدید شکم و لگن
- حساس سرگیجه شدید ، خونریزی شدید مهبلی
- تب و بوی بد ترشحات واژن

- از سرفه های شدید و فشار بر محل خودداری کنید
- جهت تسکین درد از داروهای مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و با یک دوره کامل مصرف کنید
- توصیه می شود 4 تا 6 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید

عوارض آتونی رحم:

*کم خونی

*ضعف یا خستگی بیش از حد

*احساس سرگیجه یا سبکی سر به دلیل فشار خون پایین

*افزایش خطر خونریزی در بارداری های آینده

ورزش ناحیه پرینه :

- در هر وضعیت (نشسته -ایستاده — خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به علت بکشید

- از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید
- غذا در حجم کم و وعده های بیشتر استفاده کنید

مراقبت ها :

- خوردن چای بعد از غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کمتر شود
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و بی حرکتی اجتناب کنید
- از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد از مرطوب شدن پرهیز کنید
- تا 2 هفته بعد از زایمان از انجام کارهای سنگین بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید
- در هنگام استحمام کردن از کشیدن لیف روی ناحیه عمل خودداری کنید فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید