



# دوران خونریزی شدید بعد از زایمان

## بهبودی در مواقع غیرمنتظره

این جزوه منبع اطلاعاتی برای خانواده هایی است که خونریزی شدید بعد از زایمان را تجربه کرده اند. معمولاً در دوران خونریزی شدید بعد از زایمان " بازگشت به زندگی عادی " طولانی تر از زمانی است که خونریزی در "حالت عادی" صورت گرفته باشد. اگر قبلاً زایمان کرده اید و این اولین خونریزی شدید بعد از زایمان شما است، امکان دارد متوجه شوید که مدت زمان بهبودی شما فرق میکند. اگر این اولین زایمان شماست، پس سعی کنید خود و زمان بهبودی تان را با دوستانی که خونریزی شدید بعد از زایمان نداشته اند، مقایسه نکنید. این جزوه پس از دوران خونریزی شدید بعد از زایمان به شما کمک و راهنمایی میکند و از آنچه در طول بهبودی میتوانید انتظار داشته باشید، شما را آگاه میسازد.



## خونریزی شدید بعد از زایمان چیست؟

خونریزی "بسیار شدید" بعد از زایمان تشخیص داده میشود. در واقع مقدار از دست دادن خون به اندازهای نحوه تاثیر آن بر شما اهمیتی ندارد. برخی از افراد ممکن است خون بیشتری از دست بدهند، اما حالشان خوب باشد و برعکس برخی دیگر ممکن است خون کمتری از دست بدهند اما کاملاً تحت تاثیر آن قرار گیرند. دو نوع خونریزی شدید بعد از زایمان وجود دارد:

- خونریزی شدید اولیه بعد از زایمان، در طول 24 ساعت اول بعد از زایمان بسیار شدید است
- خونریزی شدید ثانویه بعد از زایمان که خونریزی غیرعادی از واژن است و از 24 ساعت تا 12 هفته بعد از زایمان ادامه دارد

خونریزی (شدید) بعد از زایمان خونریزی شدید بعد از تولد نوزاد است. از دست دادن مقداری خون در طول زایمان و بعد از آن امری طبیعی است. مقدار خون موجود در بدن شما در طول دوران بارداری تقریباً دو برابر میشود، بنابراین، از دست دادن مقداری خون در طول زایمان مشکلی ایجاد نخواهد کرد. با این حال، اگر بیش از حد طبیعی خون از دست بدهید، ممکن است احساس خستگی و ضعف به شما دست بدهد و بهبودی بعد از زایمان نیز میتواند دشوارتر شود. اگر بیش از 500 میلی لیتر خون (حدود دو فنجان) بعد از زایمان طبیعی یا بیش از 1000 میلی لیتر خون (حدود چهار فنجان) بعد از عمل سزارین از دست بدهید، معمولاً ماماها و پزشکان تشخیص میدهند که شما خونریزی شدید بعد از زایمان داشته اید. از دست دادن بیش از 1000 میلی لیتر خون بعد از زایمان طبیعی معمولاً

## چه عاملی باعث خونریزی شدید بعد از زایمان میشود؟

بیش از نیمی از تمام خونریزی های شدید بعد از زایمان غیر منتظره هستند و هیچ روش درستی برای پیش بینی وقوع آنها وجود ندارد. ابتلا به فشار خون بالا در دوران بارداری یا طولانی بودن مدت زایمان احتمال خونریزی شدید بعد از زایمان را بیشتر میسازد. در زایمان دوقلو و یا عارضه ای به نام پلی هیدرآمنیوس (polyhydramnios) (زیاد بودن مایع آمنیوتیک) خونریزی شدید بعد از زایمان شایعتر است. همچنین احتمال وقوع خونریزی شدید بعد از زایمان زمانی بیشتر میشود که جفت به آسانی خارج نشود یا قطعات آن در داخل رحم باقی بماند. گاهی اوقات هنگامی که شما برای خارج شدن نوزاد زیاد فشار می آورید، میاندره (perineum) (بافت بین واژن و مقعد) پاره میشود. بسته به نوع و اندازه پارگی، ممکن است برای ترمیم به بخیه نیاز داشته باشد. گاهی اوقات بریدگی یا پارگی شدید میتواند باعث خونریزی غیرعادی شود.

بسیاری از افرادی که خونریزی شدید بعد از زایمان را تجربه کرده اند، بهتر است با مامای خود در باره آنچه که اتفاق افتاده است، صحبت کنند. گاهی اوقات به خاطر آوردن آنچه که در مواقع اضطراری اتفاق افتاده، دشوار است. بررسی و بازنگری اقدامات انجام شده میتواند برای پاسخگویی به سوالات احتمالی شما مفید باشد.

## در طول خونریزی شدید بعد از زایمان چه اتفاقی رخ میدهد؟

اگر خونریزی شدید بعد از زایمان را تجربه کرده اید، ممکن است درباره اقداماتی که برای جلوگیری از آن انجام داده اید سوالاتی برای شما مطرح شود. برخی از افراد بررسی مجدد درمانی را که در طول خونریزی شدید بعد از زایمان انجام داده اند، مفید میدانند. برخی از اقداماتی که معمولاً برای درمان خونریزی شدید بعد از زایمان انجام میشوند عبارتند از:

- ماساژ رحم که به انقباض رحم کمک میکند. این روش ممکن است دردناک باشد.
- تزریق دارو یا از طریق آمپول یا درون وریدی (استفاده از سوزن در بازو) برای کمک به انقباض رحم.

## اگر خونریزی متوقف نشود، گاهی اوقات اقدامات دیگری باید صورت گیرند که شامل موارد زیر میباشد:

- معاینه فرج (بخش بیرونی آلت تناسلی زن)، واژن و میاندره برای بررسی اینکه آیا به بخیه نیاز است یا خیر.

- ماما یا پزشک یک دست خود را در داخل واژن و یک دست دیگر را روی شکم قرار میدهد تا کمک کند که خونریزی متوقف گردد. این عمل را "فشردن دو دستی" مینامند که ممکن است دردناک باشد.

- تزریق دارو یا سایر مایعات از طریق درون وریدی (استفاده از سوزن در بازو).
- "خروج جفت با دست". گاهی اوقات این امر در اتاق عمل طی بیهوشی صورت میگیرد. گاهی اگر خونریزی بسیار شدید باشد، ممکن است برای تسکین درد وقت نباشد. خروج جفت با دست میتواند عملی بسیار دردناک باشد.

## پس از متوقف شدن خونریزی شدید بعد از زایمان:

اگر در منزل دچار خونریزی شدید بعد از زایمان شده اید، ممکن است نیاز به انتقال به بیمارستان داشته باشید و برای یک یا دو روز در بیمارستان بستری شوید، البته این به مقدار خون از دست رفته و کنترل صحیح خونریزی بستگی دارد. اگر در بیمارستان دچار خونریزی شدید بعد از زایمان میشوید، ممکن است بیشتر از مدتی که برنامه ریزی کرده بودید، در آنجا بمانید. معمولاً مدت بهبودی حاصل از خونریزی شدید بعد از زایمان، طولانی تر از زمان بهبودی است که خونریزی به طور طبیعی صورت میگیرد.

## آنچه که انتظار میرود: بهبودی جسمانی، آزمایشات و پیگیری میزان آهن در بدن

آهن در هر یک از سلولهای بدن شما وجود دارد و نقش بسیار مهمی در سلامتی کلی شما ایفا میکند. بدن شما از آهن برای ساخت هموگلوبین استفاده میکند. هموگلوبین بخشی از سلولهای قرمز شما را تشکیل میدهد و اکسیژن را به تمام قسمتهای بدن حمل میکند. اگر آهن کافی در بدن شما وجود نداشته باشد، بدن شما سلولهای قرمز خون کمتر و کوچکتری میسازد. این وضعیت را بیماری کم خونی ناشی از کمبود آهن مینامند. هنگام رخداد این امر، بدن شما دارای هموگلوبین کمتری است و عمل گرفتن اکسیژن برای آن دشوارتر میشود. این امر میتواند احساس خستگی و ضعف در شما بوجود آورد. بعد از تجربه خونریزی شدید بعد از زایمان ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن بسیار شایع است.

پس از خونریزی شدید بعد از زایمان، ممکن است مراقبین درمانی تان مایل باشند آزمایش خون از شما به عمل آورند تا میزان هموگلوبین شما را بررسی و از وضعیت آهن بدن شما باخبر شوند. آگاهی از سطح آهن خونتان به مراقبین درمانی کمک میکند تا از نحوه سازگاری بدن شما با اتلاف خون آگاهی پیدا کرده و به آنها در تصمیم گیری برای توصیه روش درمان نیز کمک میکند.

## تاثیر کم خونی ناشی از کمبود آهن

کم خونی ناشی از کمبود آهن میتواند بر نحوه احساس شما تاثیر بگذارد. از هر فردی که زایمان میکند انتظار می رود که احساس خستگی و احتمالاً درماندگی کند. اضافه شدن عارضه کم خونی ناشی از کمبود آهن در دوران پس از زایمان ممکن است مدت بهبودی شما را دشوار سازد. وقتی آهن خون شما پایین باشد، حالات زیر طبیعی به نظر می آیند:

- احساس ضعف میکنید و زود خسته میشوید
  - احساس سرگیجه میکنید
  - کج خلق یا بدخو میشوید
  - دچار سردرد میشوید
  - رنگ پریده به نظر می آید
  - احساس نفس تنگی میکنید
  - در توجه و تمرکز کردن مشکل دارید
- برای درمان این علائم مهم است که در رختخواب بمانید و تا آنجائیکه میتوانید، استراحت کنید.

## درمان

مراقب درمانی شما ممکن است توصیه کند که پس از ابتلا به خونریزی شدید بعد از زایمان مکمل آهن مصرف کنید، بویژه اگر سطح هموگلوبین خون شما پایین باشد، زیرا مهم است که سطح آهن بدنتان را افزایش دهید. وقتی سطح آهن بدن پایین باشد، کسب آهن کافی تنها از طریق مواد خوراکی دشوار به نظر میرسد. هدف از مصرف مکمل آهن به دنبال خونریزی شدید بعد از زایمان اینست که سطح آهن خونتان دوباره به حالت عادی بازگردد و دوباره همان فرد سابق شوید. مصرف مکمل آهن در دوران بعد از زایمان بی خطر است. در برخی موارد ممکن است عوارض جانبی مثل ناراحتی معده یا یبوست بروز کند. در صورت شیر دادن به نوزادتان مصرف مکمل آهن، مقدار آهن موجود در شیرتان را افزایش نمیدهد و باعث هیچگونه مشکل یا عوارض جانبی برای نوزاد مشاهده نشده است.

برای اجتناب از عوارض جانبی و استفاده بهینه از مکمل های آهن، راهکارهای زیر را به کار ببرید:

- سعی کنید در طول روز آهن را به دفعات بیشتر و با دوز کمتری مصرف کنید
- سعی کنید مکمل آهن را قبل از خواب حداقل یک ساعت بعد از آخرین وعده غذایی مصرف کنید
- مکمل آهن را همراه با ویتامین C (بیش از 200 میلی گرم برای هر 30 میلی گرم آهن) مصرف کنید
- از مصرف مکمل آهن همراه با کلسیم (لبنیات یا قرص کلسیم یا آنتی اسیدهایی مثل تامز - Tums) خودداری کنید
- از نوشیدن قهوه یا چای تا یک ساعت بعد از مصرف مکمل آهن خودداری کنید.

- برای جلوگیری از ابتلا به یبوست، غذاهای محتوی فیبر زیاد مانند میوه و غلات کامل (سبوس دار) مصرف کنید. روش دیگر اینست که در طول مصرف مکمل آهن هر روز از فیبر حل شدنی (مثل متامیوسل Metamucil) استفاده کنید.
- مایعات زیاد بنوشید.

گاهی اوقات اگر سطح آهن خون شما بسیار پایین باشد، مکمل آهن به اندازه کافی برای افزایش سطح آهن بدنتان موثر نخواهد بود. در این صورت، ممکن است آهن از طریق تزریق یا درون وریدی یا حتی انتقال خون معمولاً توسط یک پزشک به شما داده شود. بدن شما برای ایجاد سلولهای جدید قرمز خون و جایگزین کردن آنها با سلولهایی که شما در طول خونریزی شدید از دست داده اید، به زمان نیاز دارد. عمل انتقال خون بلافاصله خون جدید را به بدن شما منتقل میکند که ممکن است به سرعت بهبودی و کاهش احساس ضعف و خستگی شما کمک کند. اگر انتقال خون به شما پیشنهاد شود، منافع و مضرات آن به طور مفصل تر برای شما توضیح داده خواهد شد.

## تغذیه برای تامین آهن!

حتی اگر مکمل آهن مصرف میکنید، رژیم خوراکی شما منبع مهمی برای تامین آهن به شمار میرود. برخی از افراد مبتلا به خونریزی شدید بعد از زایمان میگویند در هفته های بعدی فوق العاده احساس گرسنگی میکردند. برخی از افراد حتی غذاهایی را که معمولاً نمیخورند، مصرف میکنند (مثل گیاهخواران که هوس خوردن گوشت به آنها دست میدهد). دسترسی به لیست غذاهای آهن دار از طریق آنلاین آسان است. متخصصین تغذیه کانادا دارای یک نمودار خوب (nice chart) در وب سایتشان میباشند (لطفاً به لیست منابع زیر برای لینک مراجعه کنید).

در اینجا به چند راهکار اشاره شده است که میتوانید مقدار آهن موجود در مواد غذایی را که از آن تغذیه میکنید به آسانی و به سرعت افزایش دهید:

- اگر عادت به خوردن گوشت دارید، گوشتهای تیره تر مثل گوشت گاو، اردک، موس (گوزن شمالی)، گوشت شکار (آهو یا گوزن) و گوسفند دارای بیشترین مقدار آهن هستند.
- برخی از غذاهای دریایی مثل هشت پا، صدف خوراکی و میگو دارای آهن بسیار زیادی هستند.
- به جای خوردن سالاد کاهو از سالاد اسفناج استفاده کنید. با افزودن تخمه کدو، نخود و میوه های مغزدار به سالاد، یک وعده غذای سرشار از آهن تهیه کنید.
- عدس نسبت به گوشت گاو دارای آهن بیشتری است! به سوپ یا خورش عدس اضافه کنید تا محتوای آهن آن را افزایش دهید.

## آنچه که انتظار می‌رود: بهبودی عاطفی

"افسردگی خفیف – baby blues" و افسردگی بعد از زایمان می‌تواند بر هر کسی تاثیر بگذارد، اما پس از خونریزی شدید بعد از زایمان، احتمال ابتلا به افسردگی بعد از زایمان، بیشتر است. برخی از علائم افسردگی بعد از زایمان و علائم کم خونی ناشی از کمبود آهن در جدول زیر مشاهده میشوند. در برخی موارد با تداخل این علائم مواجه خواهید شد و از آنجا که امکان دارد این علائم مشابه باشند، تشخیص اینکه آیا شما دارای علائم عادی کم خونی هستید یا دچار افسردگی بعد از زایمان شده‌اید، میتواند دشوار باشد. از به اشتراک گذاشتن احساساتتان با ماما و افراد حامی خود واهمه‌ای نداشته باشید و از آنها کمک اضافی طلب کنید. ماماها میتوانند به شما در پی بردن به افسردگی بعد از زایمان کمک کنند و شما را به مراقب درمانی ارجاع دهند که متخصص در امر درمان افسردگی باشد. اگر احساس درماندگی میکنید، ماماها همچنین میتوانند به شما در حل مشکل نحوه دسترسی به کمکهای اضافی کمک کنند.

### صحبت درباره زایمان شما

این امر میتواند برای شما و خانواده تان مهم باشد که مرحله زایمان و تجربه تان درباره خونریزی شدید بعد از زایمان را دوباره بررسی کنید و سوالات خود را از مامایتان بپرسید. برخی از افراد که با خونریزی شدید بعد از زایمان مواجه بوده‌اند، پی می‌برند که روزها و حتی ماهها بعد از تولد فرزندشان سوالاتی درباره زایمان برایشان مطرح میشود. میتوانید از مامایتان بپرسید که بعد از مرخص شدن از مرکز مراقبت مامایی آیا راهی برای تماس با او وجود خواهد داشت که درباره خونریزی شدید بعد از زایمان سوال کنید.

- به جای کره بادام زمینی از کره بادام استفاده کنید. دو قاشق غذا خوری کره بادام دارای همان مقدار آهنی است که در یک وعده خوراک مرغ وجود دارد.
- فراموش نکنید مواد غذایی محتوای ویتامین C را به وعده غذایی خود اضافه کنید تا به بدن شما در جذب آهن کمک کند. گوجه فرنگی یا توت فرنگی را میتوان به سالاد اسفناج اضافه کرد. برای دسر از میوه‌های مرکبات استفاده کنید.
- از مصرف لبنیات (شیر، ماست، پنیر) همراه با غذاهای آهن دار خودداری کنید. کلسیم موجود در لبنیات میتواند جذب آهن موجود در غذاهای دیگر را برای بدن شما دشوارتر سازد.

## آنچه که انتظار می‌رود: تغذیه با شیر

شما میتوانید پس از خونریزی شدید بعد از زایمان هنوز هم به نوزادتان شیر (خودتان را) بدهید. برخی از افرادی که مبتلا به خونریزی شدید بعد از زایمان بوده‌اند، متوجه میشوند که شیرشان کمی دیرتر تولید میشود. گیاهان دارویی وجود دارند که مصرف آنها به تولید شیر شما کمک میکند. اگر شما به فرزندتان شیر خودتان را میدهید و درباره مقدار شیر خود نگران هستید، با مامایتان درباره آنچه که میتوانید برای افزایش تولید شیرتان انجام دهید، صحبت کنید. بخاطر داشته باشید، تا زمانی که تعداد پوشک نوزادتان کافی و خیس باشد و به طور طبیعی وزن اضافه کند، شما به اندازه کافی شیر تولید میکنید!

### برخی از علائم افسردگی بعد از زایمان

### برخی از علائم کم خونی ناشی از کمبود آهن

احساس بی حوصلگی (افسردگی) در اکثر روزها	احساس ضعف و خستگی بیش از حد در تمام اوقات
عدم علاقه در فعالیتهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید	عدم علاقه در فعالیتهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید
مشکل در تمرکز کردن	احساس کج خلقی و بد خوئی
اضطراب و نگرانی بیش از حد	سر درد
از دست دادن اعتماد بنفس و عزت نفس	احساس سرگیجه
کم شدن اشتها	گرسنگی غیرعادی و هوس کردن غذاهای مختلف
افکار متناوب و مکرر در مورد خودکشی یا مرگ	ناامیدی توام با از دست دادن توانایی در انجام وظایف ابتدایی

## چطور با این وضعیت کنار بیاییم:

در هنگام استراحت در رختخواب که برای بهبودی از خونریزی شدید بعد از زایمان به آن احتیاج دارید، ممکن است احساس تنهایی کنید. همچنین چون شما عضو پرکار و فعال خانواده بوده اید، ماندن در رختخواب میتواند برایتان مشکل باشد. زمانی که برای استراحت کردن نیاز دارید، بسیار مهم است! از طلب کمک از دوستان یا خانواده هراسی نداشته باشید. در اینجا به چند ایده که ممکن است کمک ساز باشند، اشاره میشود:

• از مامايتان درباره برنامه نوزادان و کودکان سالم (Healthy Babies, Healthy Children)

سوال کنید تا در منزل به حمایت اضافی بعد از زایمان از طرف پرستار بهداشت عمومی دسترسی داشته باشید.

• از دوستان یا خانواده بخواهید تا وعده های غذایی سرشار از آهن را برای شما سازماندهی کنند.  
• در صورت امکان، ترتیبی بدهید که دوستان و خانواده تمام کارهای منزل و آشپزی را به عهده بگیرند.  
• یک برنامه زمانی "ملاقات" طرح ریزی کنید تا همیشه یک نفر در منزل حضور داشته باشد و به شما کمک کند.

• از خود انتظارات منطقی و عاقلانه داشته باشید. دوش گرفتن یک دستاورد بزرگ بشمار میرود!

## خانواده های دارای فرزندان بزرگتر

اگر دارای فرزندان بزرگتر هستید، در رختخواب ماندن و استراحت کردن به اندازه نیازتان میتواند واقعاً چالش برانگیز باشد. شما میتوانید با روشهای خلاقانه ای زمان را با فرزندان بزرگتر خود سپری کنید و استراحت مورد نیاز خود را داشته باشید. از آنها بخواهید در رختخواب با شما و نوزاد جدید بازی کنند و با شما باشند. در اینجا به چند ایده اشاره شده است:

- در رختخواب یا در کف اتاق خواب با فرزندان بزرگتر "پیک نیک" بازی کنید تا مجبور نشوید برای خوردن غذا از اتاق بیرون بروید.
- برنامه تفریحی اسپای "spa" شبانه خنده دار درست کنید تا تمام اعضای خانواده بتوانند ناخنهای پای خود را فقط برای سرگرمی و تفریح رنگ کنند (لاک بزنند).
- شبها در رختخوابتان با تمام افراد خانواده فیلم تماشا کنید.
- از فرد دیگر خانواده بخواهید به مناسبت زمان مخصوص داستان سرایی خانوادگی در رختخواب برای شما و فرزندان کتاب داستان بخواند.

## وقتی فرد مورد علاقه شما به خونریزی شدید بعد از زایمان دچار شده است

حمایت از یک فرد پس از خونریزی شدید بعد از زایمان میتواند چالش برانگیز باشد. بهبودی افرادی که دچار خونریزی شدید بعد از زایمان هستند، طولانی تر از زمان بهبودی آنها بعد از زایمان است. آنها را باید به استراحت کردن زیاد تشویق کرد! شما میتوانید در انجام بسیاری از کارها مثل نظافت، آشپزی و نگهداری از کودکان بزرگتر (در صورت وجود داشتن) به آنها کمک کنید. اگر نگران هستید که شریک زندگی/دوست/عضو خانواده تان که دچار خونریزی شدید بعد از زایمان شده است، از نظر عاطفی یا جسمانی در موقعیت دشواری بسر میرد او را تشویق کنید که با مامای خود صحبت کند یا خود شما با ماما صحبت کنید و به خاطر داشته باشید که از خودتان نیز مراقبت کنید. گاهی اوقات خونریزی شدید بعد از زایمان میتواند برای تمام افراد درگیر با آن یک تجربه آسیب زا و ناراحت کننده باشد. این امر برای افراد حامی امری طبیعی است که پس از خونریزی شدید بعد از زایمان احساس نگرانی یا درماندگی داشته باشند. احساس خوشحالی و هیجان در مورد نوزاد جدید و ترس و ناراحتی بعد از واقعه اورژانس میتواند گیج کننده باشد. این امر میتواند مشکل باشد که در زمان بیماری و ناخوشی عزیزانتان، شما شاهد چالش و تلاش آنها باشید. ممکن است صحبت درباره احساسات خود را مفید بدانید. از طلب کمک نهراسید. همیشه میتوانید با مامایی که از خانواده شما مراقبت میکند، سوالات خود را مطرح کنید. ورود و استقبال از یک نوزاد جدید هیجان انگیز است اما میتواند حتی در بهترین زمانها فشار زیادی روی شما باشد. به خاطر داشته باشید، بهبودی پس از خونریزی شدید بعد از زایمان همانند بهبودی در زمان زایمان با از دست دادن خون به مقدار طبیعی نمی باشد. سعی کنید از خودتان و عزیزتان انتظارات واقع بینانه ای داشته باشید.

## آیا من در زایمان بعدی نیز خونریزی شدید

### بعد از زایمان خواهم داشت؟

اگر خونریزی شدید زایمان را یک بار تجربه کرده اید، احتمال تجربه مجدد آن برای شما به مراتب بیشتر از فردی است که هرگز خونریزی شدید نداشته است، اما به خاطر داشته باشید هنوز هم بطور کلی احتمال خطر خونریزی شدید بعد از زایمان برای شما کمتر خواهد بود. اگر مکمل آهن مصرف میکنید، بسیار خوب است که سطح آهن خونتان را حدود سه ماه بعد از زایمان آزمایش کنید. وقتی فرزندان سه ماهه میشود، میتوانید از پزشک خانواده این آزمایش را درخواست کنید. در طول بارداری بعدی بسیار مهم است مطمئن باشید که میزان

آهن خونتان در سطح سالم باشد. اگر دوباره دچار خونریزی شدید بعد از زایمان شوید، این امر خطر ابتلا به کم خونی را در شما کاهش خواهد داد. ممکن است مامايتان نیز به شما توصیه کند که بلافاصله بعد از زایمان بعدی یک دوز اکسی توسین (oxytocin) تزریق کنید. این امر را "مدیریت فعال - active management" زایمان هنگام خروج جفت مینامند و ممکن است به جلوگیری از خونریزی شدید بعد از زایمان کمک کند. حتماً برای بارداری بعدی به مراقب درمانی تان اطلاع دهید که شما در زایمان قبلی مبتلا به خونریزی شدید بعد از زایمان بوده اید.

## منابع اطلاعاتی بیشتر

### اطلاعات بیشتر درباره رژیم غذایی:

وب سایت متخصصین تغذیه کانادا دارای اطلاعات مفید در مورد تغذیه میباشد، لطفاً از این وب سایت دیدن کنید:  
[www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx)

شما میتوانید از طریق ایمیل یا تلفن با یک متخصص تغذیه دیپلمه (دارای پروانه رسمی) به طور رایگان مشورت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از وب سایت [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) دیدن کنید.

### اطلاعات بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر:

صفحه اول (اصلی) La Leche League در وب سایت [www.llli.org](http://www.llli.org) با اطلاعات گسترده و منابع اطلاعاتی موجود به چندین زبان در دسترس میباشد.

وب سایت [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)

La Leche League است و دارای اطلاعاتی درباره گروههای محلی و جلسات گروهی در سراسر کانادا میباشد.

وب سایت [www.breastfeedinginc.ca](http://www.breastfeedinginc.ca) دارای اطلاعات مفیدی درباره داروهای گیاهی و سایر داروها میباشد که میتوانند تولید شیر را افزایش دهند و همچنین تعداد زیادی از منابع دیگر به چندین زبان در دسترس میباشد.

وب سایت [www.publichealth.gc.ca/breastfeeding](http://www.publichealth.gc.ca/breastfeeding) دارای اطلاعات کلی مفیدی درباره تغذیه با شیر مادر و لینک های مفید میباشد.

### اطلاعات بیشتر از طریق افراد با تجربه یکسان:

[www.healthtalk.org](http://www.healthtalk.org) یک وب سایت بریتانیایی دارای اطلاعاتی درباره موضوعات گسترده، از جمله خونریزی شدید بعد از زایمان میباشد. پژوهشگران در بریتانیا با افراد واقعی درباره تجاربشان از ابتلا به بیماریهای مختلف مصاحبه کرده اند. ویدیوهای مصاحبه آنها را تماشا کنید، داستانهای افراد را بخوانید و اطلاعاتی درباره یک موضوع خاص مطرح شده گردآوری کنید.

برای مصاحبه ویدیویی درباره خونریزی شدید بعد از زایمان لطفاً از این وب سایت دیدن کنید:

[www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding](http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding)

### اطلاعات بیشتر درباره سلامت روان:

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره افسردگی بعد از زایمان همچنین به نام "اختلالات عصبی بعد از زایمان" از این وب سایت دیدن کنید: [www.lifewithnewbaby.ca/mom.htm](http://www.lifewithnewbaby.ca/mom.htm)

مراکز مبارزه با افسردگی انتاریو (Distress Centres Ontario) معمولاً در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته به افراد تنها، افسرده یا متمایل به خودکشی گوش فرا داده و سرویسهای خدماتی ارائه میدهند. این خطوط خدماتی در سراسر استان در دسترس میباشدند. از وب سایت [www.dcontario.org](http://www.dcontario.org) برای کسب اطلاعات بیشتر و یافتن شماره تلفن مربوط به منطقه خود دیدن کنید.

خط تلفن کمک رسانی سلامت روان (Mental Health Helpline) اطلاعاتی در باره خدمات سلامت روان در انتاریو ارائه میدهد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره تلفن 1-866-531-2600 تماس بگیرید یا از وب سایت [www.mentalhealthhelpline.ca](http://www.mentalhealthhelpline.ca) دیدن کنید.

حتی اگر در تورنتو زندگی نمیکنید، منبع اطلاعاتی مفیدی از طرف اداره بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) بطور آنلاین وجود دارند. از جمله یک سری ویدیو که در آنها با خانواده های واقعی در باره تجاربشان از افسردگی بعد از زایمان صحبت میکنند.

از این وب سایت دیدن کنید:

<http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnnextoid=019379d85af02410VgnVCM10000071d60f89RCRD>

یا از وب سایت [www.toronto.ca](http://www.toronto.ca) دیدن نموده و در قسمت جستجو (search) عبارت "اضطراب و افسردگی" را وارد کنید، سپس لینک آن را پیدا خواهید کرد.