###

###  نزف ما بعد الولادة

يعد نزيف ما بعد الولادة من الأسباب الرئيسة لوفاة الأمهات في الدول النامية و سببه مشاكل تحدث خلال الدور الثالث من المخاض وبعدها مباشرة ويعتبر نزيف ما بعد الولادة سببا سريعا ولا يمكن توقعه لوفاة الأمهات .

 لا يوجد عادة عوامل خطر لدى ثلثي النساء اللاتي يتعرضن لنزيف ما بعد الولادة. وان حوالي 90% من نزيف ما بعد الولادة المباشر هو بسبب الونى الرحمي (وهو عجز الرحم عن التقلص بصورة صحيحة بعد الولادة).

**مسببات نزف ما بعد الولادة:** ضعف التقلصات التوترية أو الونى الرحمي ، التمزقات (الرضح ) ، بقايا مشيمة محتبسة أو ملحقاتها و مشاكل التخثر ( الثرومبين ).

**عوامل الخطر نزف ما بعد الولادة:** **ليس بإمكاننا تخمين من ستتعرض لنزيف ما بعد الولادة بالاعتماد على عوامل الخطر وذلك لان 2/3 النساء اللاتي يتعرضن لنزيف ما بعد الولادة لا يعانين من عوامل الخطر**

**ولهذا السبب من المهم أن نتذكر إن كل النساء تعد معرضة للخطر وعملية الوقاية من نزيف ما بعد الولادة هي خطوة لازمة كجزء من أي ولادة.**

**استراتيجيات الوقاية من نزف ما بعد الولادة:**

**خلال رعاية ما قبل الولادة**

* اعد خطة استعداد للولادة ومضاعفاتها
* راقب بصفة دورية للوقاية من ومعالجة فقر الدم خلال زيارات فترة ما قبل الولادة وما بعدها. قدم النصائح عن التغذية مع التأكيد على تناول الأغذية الغنية بالحديد وحامض الفوليك ووفر المكملات الغذائية التي تحوي حديد والفوليت خلال فترة الحمل.

اعد خطة الاستعداد للمضاعفات الخاصة بالنزف ما بعد الولادة والتي تشمل التعرف على علامات الخطر وما الذي يتوجب فعله عند حدوث هذا الخطر ومن أين يمكن أن تحصل على المساعدة الطبية اللازمة وكيفية الوصول إلى مستوى الرعاية الصحية المناسبة وكذلك الاحتفاظ بأموال و تامين لوسيلة النقل عند الحاجة من مكان إلى آخر.

**خلال المخاض والدور الثاني للولادة**

* استخدم مخطط الولادة (البارتوغراف) لمراقبة وتدبيرالمخاض والولادة و ذلك للوقاية من المخاض المطول
* حث المرأة على إبقاء المثانة فارغة
* لا تحثها على الدفع قبل التوسع الكامل لعنق الرحم
* لا تستخدم الضغط على قاع الرحم للمساعدة في ولادة الطفل
* لا تمارس شق العجان الروتيني

ساعد المرأة أثناء ولادة رأس الطفل وكتفيه وذلك لتجنب أي تمزق و ذلك بواسطة وضع أصابع إحدى اليدين مقابل رأس الطفل لإبقائه محنيا ولحماية العجان وعلم المرأة أساليب التنفس المساعدة في استكمال الدفع أو إيقافه.

**خلال المرحلة الثالثة وبعد الولادة المشيمية مباشرة**

* وفر إدارة فاعلة للدور الثالث من المخاض. فهي تقي ما نسبته 60% من نزف ما بعد الولادة وهي الطريقة الوحيدة الأكثر فاعلية في الوقاية من نزف ما بعد الولادة
* لا تستخدم الضغط على قاع الرحم للمساعدة في ولادة المشيمة
* لا تقم بعملية الجر المنضبط للحبل السري حتى تعطي المرأة الاوكسيتوسين
* استخدم عملية الجر المنضبط للحبل السري مع الشد المعاكس فقط وذلك لإسناد الرحم
* افحص و قم بعناية بإصلاح انهتاكات ( تمزقات) المهبل والعجان والشرج
* تفحص المشيمة بعناية بعد ولادتها للتأكد من عدم وجود بقايا محتبسة منها أو من الأغشية
* قم بتدليك الرحم كل 15 دقيقة على الأقل في الساعتين الأول التاليتين للدور الثالث وذلك حتى تحافظ على الرحم متقلصا
* علم المرأة كيفية التدليك والفحص لرحمها لإبقائه مشدودا وان تطلب المساعدة ان كان مرتخيا او زاد النزيف
* حث وشجع المرأة على إفراغ المثانة باستمرار بعد الولادة

التدبير الفاعل أو الإدارة الفاعلة للدور الثالث من الولادة يشمل ما يلي :

* إعطاء الاوكسيتوسين
* الجر المنضبط للحبل السري
* تدليك الرحم

الطبيبة الاختصاص ميساء يوسف محمد(بورد عراقي طب مجتمع)

دائرة صحة البصره/قسم الصحة ألعامه/وحده صحة الأم والطفل والصحة الإنجابية