

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## بارداری چندقلویی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **بارداری چندقلویی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

### ❖ اقدامات و توصیه‌های قبل از زایمان

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل می‌شود.

### ❖ اقدامات و توصیه‌های پس از زایمان

- ✓ بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ تمرینات تنفسی مانند سرفه مؤثر، تنفس عمیق و ورزش‌های تنفسی را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی در بستر خود انجام دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی حرکات و چرخش پاها را در بستر داشته باشید.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت‌های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست‌ها با صابون را رعایت نمایید.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ ابتدا تغذیه با مایعات آغاز می‌شود و در صورت توانایی هضم مایعات رژیم غذایی عادی آغاز می‌شود.
- ✓ توصیه می‌شود برای جلوگیری از یبوست از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می‌توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل پخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### ❖ دارو

- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک، توسط پرستار به شما داده می‌شود.

**توجه: برای کسب اطلاعات بیشتر، بسته به نوع زایمان به پمفلت راهنمای پرستاری زایمان زودرس یا سزارین مراجعه کنید.**

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## بارداری چندقلویی

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا۳ 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 (مخصوصاً بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.
- ✓ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوهها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- ✓ خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می‌شود جذب آهن کمتر شود.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- ✓ ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.
- ✓ سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می‌کند و هم از یبوست.

### ❖ مراقبت

- ✓ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- ✓ قبل از هر بار شیردهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه‌ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- ✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی‌حرکتی اجتناب نمایید.
- ✓ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می‌توانید ورزش کردن را از هفته‌های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می‌دهید، نمی‌توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می‌توانید با کاهش مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ تب و لرز
- ✓ خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- ✓ درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
- ✓ هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
- ✓ لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- ✓ خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- ✓ درد زیر دل یا درد ساق پا
- ✓ بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
- ✓ افسردگی شدید
- ✓ سرگیجه و رنگ پریدگی