



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیپرامزیز

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص هیپرامزیز طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ درمان

- ✓ در موارد شدید بیماری احتمال بستری در بیمارستان جهت جبران مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته ضروری می‌باشد و اگر مادر باردار تحمل نوشیدن مایعات را نداشته باشد، تزریق سرم ضروری خواهد بود.
- ✓ گاهی تزریق ویتامین و داروهای ضد استفراغ داخل رگ انجام می‌شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ اگر نیاز به تزریق سرم داشته باشید، پس از مدتی پزشک به ترتیب مایعات شفاف و رقیق، رژیم کامل مایعات، و سپس رژیم عادی در وعده‌های کوچک را برای شما شروع خواهد کرد.
- ✓ اگر غذای بیمارستان موجب بدتر شدن حال عمومی شما می‌شود بهتر است از خانه غذا آورده شود.
- ✓ در مورد مصرف غذاهای مجاز که موجب بهتر شدن حال شما می‌شود با مشاور تغذیه مرکز صحبت نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.
- ✓ جهت خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود، خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ آزمایشات خونی که از شما گرفته می‌شود جهت تشخیص بیماری‌های کبدی و لوزالمعده و ... می‌باشد.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در صورتی که قبل از بارداری مجبور به مصرف برخی داروها بودید و هم اکنون نیز به مصرف آن نیاز دارید با پزشک خود مطرح نمایید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیپرامزیز

❖ فعالیت

- ✓ استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.
- ✓ پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توانتان اجازه می‌دهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید.
- ✓ به مقدار کافی استراحت کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
- ✓ اگر صبح‌ها احساس تهوع می‌کنید، قبل از برخاستن از رختخواب از غذای خشک حاوی کربوهیدرات مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت استفاده کنید. وعده‌های غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادتر باشد.
- ✓ غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پر ادویه نخورید؛ این نوع غذاها باعث افزایش حالت تهوع می‌شوند.
- ✓ مصرف محصولات، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید.
- ✓ قبل از خواب یک ماده غذایی پر پروتئین مثل پنیر بخورید.
- ✓ از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک و تهوع آور اجتناب کنید.
- ✓ تا ۳۰ دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید.
- ✓ نوشیدن چای گیاهی بدون کافئین گاهی اوقات مفید است.
- ✓ مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.
- ✓ به جای کره در صبحانه مربا یا عسل بخورد زیرا مواد چرب خصوصاً صبحانه حالت تهوع را بیشتر می‌کند.
- ✓ از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می‌شود.
- ✓ از خوردن بعضی سبزیجات مثل کلم و اسفناج پرهیز کنید.
- ✓ یکبار حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهایتان برای خوردن غذا کم می‌شود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید. مصرف شکلات، چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید.

❖ چند توصیه جهت کاهش تهوع و استفراغ حاملگی

- ✓ هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.
- ✓ تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می‌کند. وضعیت خود را از نشسته به ایستاده و خوابیده آهسته تغییر دهید.
- ✓ در ساعات اولیه خارج شدن از بستر، از انجام حرکات شدید پرهیز کنید.
- ✓ بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نکنید زیرا باعث تحریک حالت تهوع می‌شود.
- ✓ از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می‌شود.
- ✓ تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از حالت تهوع پرت می‌کند.
- ✓ به محض احساس اولین نشانه‌های تهوع دراز بکشید. به طور منظم ۲۰ دقیقه بعد از مصرف غذا دراز بکشید.
- ✓ در صورت ادامه حالت تهوع می‌توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده نمایید.
- ✓ مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت حالت تهوع و دفعات استفراغ می‌شود.
- ✓ بر روی گردن خود می‌توانید حوله سرد بگذارید. سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می‌توانید در طول روز چرتی بزنید.
- ✓ سعی کنید ویتامین‌هایی را که برایتان تجویز شده، همراه با غذا یا درست قبل از خواب بخورید. از پزشک معالجتان در مورد ویتامین B^۶ بپرسید.
- ✓ اگر آهن موجود در قرص‌های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می‌کند از پزشکتان بخواهید که داروی شما را عوض کند.
- ✓ اگر هیچ یک از راه‌های فوق مؤثر نبود از پزشکتان بخواهید برایتان داروی ضد تهوع تجویز کند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر علی‌رغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شوند. روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود گزارش دهید.