



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پارگی زودرس کیسه آب

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

پارگی زودرس کیسه آب 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 لازم است 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 موثر، 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 نمائید.

❖ 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

- ✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه 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.
- ✓ بدون هماهنگی با پرستار به تجهیزات متصل به خود دست نزنید.

❖ دارو

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

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



پارگی زودرس کیسه آب

- ✓ از یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از کلسیم و پروتئین پیروی کرده و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مصرف کنید. مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی
- ✓ از یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و انواع میوه‌جات استفاده کنید.
- ✓ غلات کامل را به رژیم غذایی خود بیفزایید.
- ✓ مصرف آب را افزایش دهید.
- ✓ مصرف ماهی و امگا ۳ را نیز افزایش دهید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود از تخت خارج شوید.
- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.
- ✓ بهتر است ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین‌تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.
- ✓ تا مدتی از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می‌کند و هم از یبوست.
- ✓ به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می‌کند.
- ✓ سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید.
- ✓ پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزش‌های روزانه کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی‌حرکتی اجتناب نمایید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس‌های زیرنخی استفاده کنید. 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.
- ✓ از شکم بند استفاده کنید.
- ✓ روزانه استحمام کنید.
- ✓ کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید.
- ✓ چون باید به نوزاد خود شیر بدهید، 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.

❖ 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
- ✓ هرگونه 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
- ✓ سرگیجه و رنگ پریدگی