



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پلی هیدرآمیوس

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

❖ 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.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پلی هیدرآمیوس

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف آب را افزایش دهید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ✓ مواد غذایی حاوی آهن خون، امگا ۳ و پروتئین را در برنامه غذایی خود قرار دهید. 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 آلوی خشک
- ✓ انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه را در رژیم غذایی خود قرار دهید به خصوص میوه‌ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی.
- ✓ موادی که کلسیم دارند را نیز در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

❖ 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 بپرهیزید.
- ✓ 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 پاهای 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.
- ✓ 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 و سرگیجه و رنگ پریدگی
- ✓ 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 و هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان‌ها
- ✓ لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- ✓ خروج ترشحات چرکی و بد بو 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