

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

## سقط فراموش شده

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

### ❖ درمان

- ✓ در بیشتر بیماران سقط خودبخود صورت می‌گیرد اما ممکن است زمان‌بر بوده و برای بیمار از نظر روانی مشکل‌ساز شود. از این رو تخلیه رحم به روش کورتاژ یا تحریک زایمان با دارو انجام می‌گیرد. با جراحی (کورتاژ) بافت‌های باقی‌مانده در رحم خارج و جلوی خطر عفونت گرفته می‌شود.

### ❖ اقدامات قبل از کورتاژ

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ 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 و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا موضعی انجام می‌شود.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه‌ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

### ❖ فعالیت

- ✓ بهتر است در تخت استراحت نمایید.
- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاها را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی شدید به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود، خودداری کنید.

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

## سقط فراموش شده

### ❖ مراقبت

- ✓ به توصیه پزشک مبنی بر استراحت در بستر اهمیت دهید.
- ✓ در صورتی که گروه خون مادر منفی است بایستی پس از سقط جهت تزریق آمپول روگام با پزشک مشورت شده و اقدام لازم انجام شود.
- ✓ از روش‌های پیشگیری از بارداری بعد از سقط استفاده کنید.
- ✓ بهبودی پس از سقط جنین ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد.
- ✓ از گذاشتن دوش واژینال و یا تامپون تا ۲ هفته پس از سقط حذر کنید.
- ✓ شروع پریود بعدی پس از سقط ممکن است تا ۶ هفته بطول بکشد اما شما ۲ هفته پس از سقط می‌توانید از روش‌های ضد بارداری نظیر قرص جلوگیری و یا IUD استفاده کنید.
- ✓ حداقل یک ماه قبل از تصمیم برای بارداری بعدی صبر کنید.
- ✓ آنتی بیوتیک‌ها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ تا حد ممکن تا ۴۸ ساعت بعد از سقط فعالیت‌هایتان را کم کنید و استراحت نمایید.
- ✓ از انجام ورزش‌های سنگین خودداری نمایید.
- ✓ از برقراری رابطه جنسی تا ۲ هفته پس از سقط خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ اگر خونریزی و انقباضات رحمی شدید باشد، تنها مصرف مایعات توصیه می‌شود.
- ✓ پس از سقط رژیم غذایی باید در جهت تقویت فرد تنظیم شود.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت مشاهده علائم سقط فراموش شده مانند وجود لکه بینی بدون درد در دوران بارداری فوراً زن باردار را نزد پزشک ببرید.
- ✓ در صورت توصیه پزشک به استراحت در منزل به محض افزایش میزان خونریزی یا ادامه خونریزی پس از استراحت، به بیمارستان مراجعه نمایید.
- ✓ تا دو هفته بعد از عمل کورتاژ باید تحت نظر باشید و در صورت بروز عوارض احتمالی مانند تب، لرز، خونریزی شدید و درد به پزشک مراجعه کنید.