

# راهنمای آموزشی حین ترخیص بیماران ویژه فراگیران



معاونت آموزشی و پژوهشی مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی طالقانی

زمستان ۱۴۰۲





بخش مامایی و نای ریسک

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی





## مراقبت های پس از زایمان طبیعی

### ➤ تغذیه:

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار نیاز به **کالری و پروتئین بیشتری** دارد. زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تامین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها مصرف روزانه **یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان** برای مادر تجویز میشود.

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین میرود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه و مصرف منظم روزانه ۸ لیوان آب به رفع یبوست کمک می کند.

### ➤ مراقبت از محل بخیه یا زخم زایمان طبیعی:

مدت زمان بهبودی بخیه ها به شرایط بدنی بستگی دارد. به طور متوسط، بهبودی بخیه زایمان طبیعی مابین واژن و پرینه بین **۲ تا ۴ هفته** به طول می انجامد. اما همه زنان متفاوت هستند و در برخی هم ممکن است مدت زمان بیشتری طول بکشد.

برای مراقبت از بخیه های زایمان طبیعی مواردی که زیر را رعایت نمایید:

- پس از ادرار کردن یا اجابت مزاج بدن خود را به آرامی از جلو به عقب پاک کنید.
- بعد از دستشویی، زخم را با آب ولرم بشویید و سپس با باد سشوار آن را خشک کنید.
- از صابون یا محلولی به جز آب برای تمیز کردن خود استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک شما تجویز کرده باشد.
- نوار بهداشتی را حداقل هر ۲ تا ۴ ساعت یکبار تعویض کنید.



- لباس زیر تنگ به همراه نوار بهداشتی، از رسیدن هوا به زخم جلوگیری و روند خوب شدن زخم را کند می‌کند.

### ➤ زمان مقاربت:

معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد. توصیه میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد، از آن بپرهیزد.

### ➤ خونریزی بعد از زایمان طبیعی:

بعد از حدود ۱۰ روز باید خون کمتری مشاهده کنید. ممکن است تا ۶ هفته پس از زایمان خونریزی خفیف یا لکه بینی داشته باشید. در این مدت فقط می‌توانید از نوار بهداشتی استفاده کنید. توجه داشته باشید که استفاده از تامپون می‌تواند منجر به عفونت شود.

### ➤ زمان مناسب بارداری بعدی:

فاصله کمتر از سه سال بین زایمانها، حاملگی چهارم و بیشتر، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر به خطر می‌اندازد و هم سلامت جنین و نوزاد آینده خطر ساز است. مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه میکنند ۴۰ روز پس از زایمان ( چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است ) و مادرانی که اصلاً شیر خور را به نوزاد نمیدهند یا از شیر کمکی استفاده می‌کنند، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند

### ➤ علائم خطر:

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- ✓ تنفس مشکل یا درد قفسه سینه
- ✓ تب و لرز (تب بالای ۳۸ درجه)
- ✓ درد شدید شکم
- ✓ سردرد شدید و تاری دید
- ✓ سرگیجه و رنگ پریدگی
- ✓ تشنج



- ✓ ترشح بودار
- ✓ درد ساق پا یا بدون تورم
- ✓ احتباس ادرار
- ✓ احساس فشار به رکتوم
- ✓ بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع ، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار
- ✓ هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
- ✓ درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
- ✓ خروج ترشحات چرکی و بد بو از واژن
- ✓ لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- ✓ احتمال آسیب به خود یا نوزاد، گریه غیرقابل کنترل، اختلال در میزان خواب، خستگی مفرط، تحریک پذیری

#### ➤ توصیه‌ها:

به عنوان مواردی که در رعایت بهداشت بعد از زایمان مهم است می‌توان موارد زیر را نام برد:

- هر بار که حمام می‌کنید یا پد خود را عوض می‌کنید، دستان خود را بشویید.
- نوار بهداشتی را بعد از هر بار تخلیه یا دفع مدفوع یا حداقل ۴ بار در روز تعویض کنید.





## مراقبت های پس از زایمان سزارین

### ➤ خونریزی بعد از زایمان سزارین:

بعد از سزارین ممکن است تا ۶ هفته خونریزی واژینال داشته باشید. رنگ این خروجی ابتدا قرمز است، سپس صورتی خواهد شد و در نهایت بیشتر به رنگ زرد یا سفید خواهد بود.

### ➤ مراقبت از محل بخیه یا برش سزارین:

بیمارستان معمولاً از پانسمان ضد آب برای شما استفاده می کند که می توانید با همان پانسمان حمام کنید. رنگ محل برش خورده روی شکم شما ممکن است کمی قرمز و ملتهب باشد. معمولاً درد این ناحیه طی ۳ هفته به مرور کاهش پیدا می کند و بعضی از خانمها ترجیح می دهند از داروهای ضد درد استفاده کنند. اگر به نوزاد خود شیر می دهید نباید از هر نوع مسکنی استفاده کنید.

با گذشت زمان، جای زخم شما صاف تر دیده می شود و به رنگ سفید یا رنگ پوست در می آید. پس از گذشت ۲ تا ۴ هفته از زایمان، نیاز است پزشک جای بخیه شما را معاینه کند.

- راه جریان هوا به زخم را نبندید و همواره زخم را خشک نگه دارید.
- اگر در طول حمام کردن پانسمانتان باز شد، معمولاً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- کش شورتتان را روی زخم قرار ندهید.
- وقتی زخمتان هنوز تازه است، از شکم بند استفاده نکنید، زیرا زخم را مرطوب نگه می دارد.

### ➤ تغذیه:

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد. زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیردهی از دست می دهد تامین شود. ضمناً برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز میشود.



اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می‌شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین میرود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه و مصرف منظم روزانه ۸ لیوان آب به رفع یبوست کمک می‌کند.

### ➤ زمان مناسب بارداری بعدی:

فاصله کمتر از سه سال بین زایمانها، حاملگی چهارم و بیشتر، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر به خطر می‌اندازد و هم سلامت جنین و نوزاد آینده خطر ساز است. مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه میکنند ۴۰ روز پس از زایمان ( چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است ) و مادرانی که اصلاً شیر خور را به نوزاد نمی‌دهند یا از شیر کمکی استفاده می‌کنند، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند

### ➤ علائم خطر:

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- ✓ تنفس مشکل یا درد قفسه سینه
- ✓ تب و لرز (تب بالای ۳۸ درجه)
- ✓ درد شدید شکم
- ✓ سردرد شدید و تاری دید
- ✓ سرگیجه و رنگ پریدگی
- ✓ تشنج
- ✓ ترشح بودار
- ✓ درد ساق پا یا بدون تورم
- ✓ احتباس ادرار
- ✓ احساس فشار به رکتوم
- ✓ بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع ، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار
- ✓ هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها



- ✓ درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
- ✓ خروج ترشحات چرکی و بد بو از واژن
- ✓ لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- ✓ احتمال آسیب به خود یا نوزاد، گریه غیرقابل کنترل، اختلال در میزان خواب، خستگی مفرط، تحریک پذیری

➤ توصیه‌ها:

- بعد از رفتن به خانه می‌توانید حمام کنید.
- سعی کنید هر روز دوش بگیرید.
- تا زمانی که پزشک به شما اجازه نداده است در وان آبگرم غوطه‌ور نشوید یا به سراغ شنا کردن نروید. معمولاً این بازه زمانی حدود ۳ هفته است.
- راه رفتن در خانه می‌تواند از لخته شدن خون جلوگیری کند.
- در ۶ تا ۸ هفته اول جسمی سنگین‌تر از کودک خود بلند نکنید.
- در چند هفته اول پس از سزارین چند نفس عمیق بکشید (سه نفس آهسته پشت سر هم). این کار به ورود هوای بیشتر به ریه‌ها و شل شدن عضلات شکم کمک می‌کند. قرار دادن یک بالش یا حوله روی شکم و حمایت از آن به احساس راحتی بیشتر هنگام سرفه، عطسه کمک می‌کند.





## مراقبت از نوزاد

### ➤ تغذیه با شیر مادر:

مادر باید نوزاد خود را بلافاصله بعد از تولد به پستان خود بگذارد، مگر این که وضع عمومی او یا نوزاد به عللی مساعد نباشد. تحقیقات نشان می دهد اگر مادر نوزاد خود را در ساعات اول تولد به پستان خود بگذارد و بدن مادر و نوزاد با هم تماس داشته باشد، شیر دهی موفق تر خواهد بود.

تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از زایمان ( در زایمان طبیعی ) و یا بلافاصله بعد از به هوش آمدن مادر ( در سزارین ) شروع شود.

لازم است بدانید که :

- شیر روزهای اول ( آغاز ) کم ، اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و اولین واکسن نوزاد در برابر بیماریها می باشد.
- مادر از طریق شیر خود، عوامل دفاعی فراوانی را به نوزاد می دهد و او را در برابر بسیاری از بیماریها و سوء تغذیه ایمن و مقاوم می کند.
- پس از زایمان، نوزاد با مکیدن پستان مادر، سبب ترشح هورمونی می شود که منجر به انقباض رحم شده و در قطع شدن سریع تر خونریزی رحم موثر است.
- شیر مادر همواره آماده، در دسترس، با حرارت مناسب، دور از آلودگی ، ارزان و به صرفه است و سبب افزایش هوش کودک و پیشگیری از برخی از بیماریهای دوران کتدکی و بزرگسالی می شود.

### ➤ مراقبت از ناف نوزاد

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع میشود ، رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از یک تا دو هفته می افتد. در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است:



در صورت وجود هر نوع سوال با واحد پیگیری بیمارستان تماس بگیرید. ۰۴۱-۳۴۴۲۴۴۲۰ | داخلی ۲۳۶-۲۳۷

- بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود.
  - بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود.
  - از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.
  - کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود.
  - از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد. ضمنای استفاده از الکل نیز توصیه نمی‌شود زیرا الکل، خشک شدن جدا شدن بند ناف را به تاخیر می‌اندازد.
- گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج میشود که اهمیتی ندارد.
- ✓ **توجه داشته باشید** آموزش های لازم در مورد نحوه شیردهی و زمان انجام آزمایشات تیروئید و واکسیناسیون نوزاد، به طور کامل توسط پرستار ادمیت آموزش داده خواهد شد و در صورت هر گونه سوال می‌توانید به ایشان مراجعه بفرمایید.



## پره اکلامپسی



### ➤ رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی)، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخود سبز) و کلیه ویتامین ها (C,E) استفاده کافی کنید.
- تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.

### ➤ فعالیت:

- در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل نمایید.
- بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید
- هم چنین باید روزانه تعداد دفعات ضربه زدن یا حرکت جنین را کنترل کنید.

### ➤ مراقبت:

- روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- تورم ظرف یک هفته و فشار خون ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.



- بعد از بدنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می‌گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می‌شوید

#### ➤ دارو:

- فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص‌های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی‌باشد.
- داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

#### ➤ زمان مراجعه بعدی:

- در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی‌یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- در صورتی که فعلاً زایمان نکرده است به طور منظم جهت اندازه‌گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و **Non-Stress Test** به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد مانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش وزن به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمایید

در صورت زایمان، مراقبت‌های مربوط به پس از زایمان بسته به نوع زایمان (طبیعی یا سزارین) آموزش داده شود.





## مادران مبتلا به دیابت بارداری

- **دیابت و پیگیری آن جهت درمان بعد از زایمان (دیابت آشکار):** اگر دیابت قبل از دوران بارداری وجود داشته است دارو با دوز قبلی (قبل از حاملگی) ادامه می یابد و توصیه می گردد بعد از ترخیص به درمانگاه غدد مراجعه نماید.
  - **دیابتی که با رژیم کنترل شده است:** بعد از زایمان درمان قطع می گردد و توصیه می شود ۶ هفته پس از زایمان GTT کنترل گردد و به درمانگاه غدد مراجعه نماید.
  - **دیابتی که با انسولین یا مت فورمین کنترل می شود:** بعد از زایمان دارو قطع می شود و در صورتی که قندها بعد از زایمان در بخش نرمال بود، ۶ هفته پس از زایمان GTT کنترل گردد و اگر نرمال نبود توصیه می شود به درمانگاه غدد بعد ترخیص مراجعه نماید.
- **رژیم غذایی:**

پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم برای کنترل دیابت در دوران شیردهی از اهمیت زیادی برخوردار است. برای اینکه تغذیه سالمی داشته باشید، نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- **از کربوهیدرات های سالم استفاده کنید.** کربوهیدرات ها روی قند خون تاثیر دارند. بنابراین، باید از غذاهای سالم تری که کربوهیدرات دارند استفاده کنید، مثل غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، حبوبات و لبنیات کم چرب.
- **مصرف نمک را کاهش دهید.** زیاده روی در مصرف نمک به پرفشاری خون منجر می شود و خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی را افزایش می دهد. تحقیقات در مورد عوارض دیابت دوران شیردهی و سایر انواع دیابت نشان داده است که بسیاری از بیماران دیابتی در اثر بیماری های قلبی-عروقی فوت می کنند.
- **از گوشت های فرآوری شده استفاده نکنید.** غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و ژامبون با بیماری های قلبی-عروقی مرتبط هستند.
- **میوه و سبزی بیشتری بخورید.** میوه ها و سبزیجات هم مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنند و همه به دلیل داشتن فیبر در کنترل قند خون موثرند.



- چربی‌های سالم را انتخاب کنید. چربی‌ها به تامین انرژی مورد نیاز بدن کمک می‌کنند. مغزهای خوراکی، آووکادو، ماهی، روغن زیتون، روغن کانولا و روغن آفتابگردان از چربی‌های سالم تشکیل شده‌اند.
- مصرف شکر را کاهش دهید. تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین از کاهش وزن بعد از زایمان جلوگیری می‌کنند و قند خون را افزایش می‌دهند.

#### ➤ توصیه‌ها:

- دیابت بارداری مانع شیردهی نیست.
- لازم است مادران در طول دوران شیردهی قند خونشان را توسط پزشک زنان خود کنترل و بررسی کنند.
- قند خون بالا، احتمال ابتلا به این عفونت‌ها را افزایش می‌دهد، بنابراین مادر لازم است به بهداشت پستان اهمیت بدهد و دست‌هایش را قبل و بعد از شیردهی مرتب بشوید، همچنین پستان‌ها را هر بار بعد از تغذیه با آب تمیز بشویند و خشک کنند

در صورت زایمان، مراقبت‌های مربوط به پس از زایمان بسته به نوع زایمان (طبیعی یا سزارین) آموزش داده شود.



## سقط



- ✓ باید به مدت ۴۸ ساعت استراحت کافی داشته باشد.
- ✓ به مدت دو هفته از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند.
- ✓ اگر با خونریزی و یا درد شدید مواجه بودند باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ برای سلامتی بیشتر توصیه می‌شود به مدت ۶ هفته از تامپون استفاده نشود.
- ✓ بهتر است به مدت ۳ الی ۶ ماه از بارداری مجدد خودداری شود (حداقل دو دوره قاعدگی را کامل بگذرانید).
- و پس از دریافت مراقبت‌های پیش از بارداری و مصرف مکمل‌ها اقدام به بارداری نمایید.
- ✓ باید از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ بهتر است به مدت دو هفته ورزش نکنید.
- ✓ مصرف مسکن برای کاهش درد ناشی از این عمل نیز از مراقبت‌های بعد از سقط جنین است.
- ✓ رعایت بهداشت فردی نیز از دیگر مواردی است که باید در این دوران رعایت شود. در صورت خونریزی از نوار بهداشتی یا پدهای بهداشتی استفاده شود و مرتب آن‌ها را تعویض نمایید.
- ✓ از هرگونه اضطراب و استرس دوری نمایید..

### ➤ رژیم غذایی:

بهتر است در این دوران موادی مصرف شوند که آهن بالایی دارند. مواد غذایی مانند:

- گوشت قرمز
- عدس، لوبیا
- سبزیجات
- سبوس
- کشمش
- روغن کنجد و موادی از این قبیل مناسب برای این دوران هستند.



- ✓ مواد غذایی کلسیم دار، میوه‌ها و مواد غذایی آهن دار برای زنانی که سقط جنین داشته‌اند مفید و مغذی است.
- ✓ مایعات زیادی در این دوران مصرف کنید.

#### ➤ توصیه‌ها:

برای کم کردن عوارض جانبی سقط جنین بهتر است نکات زیر به خوبی رعایت شوند:

۱. برای کم کردن درد شکم حاصل از سقط، از پدهای گرم کننده استفاده کنید.
۲. بهداشت فردی را رعایت کرده و دست و صورت خود را مداوم بشویید.
۳. به مدت چند روز در خانه استراحت کنید.
۴. اگر در ناحیه سینه خود احساس درد داشتید، از سوتین سفت استفاده کنید.
۵. می‌توانید از کمپرس گرم و سرد برای کاهش درد خود استفاده کنید.
۶. دمای بدن خود را کنترل کنید ( حداقل تا ۵ روز بعد سقط) و اگر دمای بدنتان بالا بود به پزشک مراجعه کنید.

#### ➤ علائم خطر:

پس از سقط جنین، در صورت وجود علائم زیر باید به اورژانس مراجعه کنید:

- خونریزی شدید به صورتی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی بزرگ خیس شود؛
- دفع بیش از یک لخته خون که بزرگتر از یک توپ گلف است؛
- احساس سرگیجه یا ضعف؛
- داشتن افکار خودآزاری یا خودکشی؛
- بروز علائم واکنش آلرژیک مانند مشکلات تنفسی.
- درد شدیدی؛
- تب ( بیش از ۳۷,۵ درجه سانتیگراد)؛
- بوی بد واژن؛
- نگرانی از کامل نبودن سقط.





## پیلونفریت

➤ به مددجو در مورد مراجعه دوباره آموزش دهید:

- به مددجو آموزش دهید بعد از ترخیص آنتی بیوتیک خوراکی را به مدت یک هفته طبق دستور پزشک مصرف نماید
- دو هفته بعد ترخیص برای انجام آزمایش ادرار مجدد مراجعه نماید

➤ به مددجو در مورد علائم خطر آموزش دهید:

در صورت بروز

- تب و لرز،
- درد یک یا هر دو پهلو،
- تنگی نفس و درد قفسه سینه،
- سوزش و تکرار ادرار،
- خون در ادرار،
- بی اشتها،
- تهوع و استفراغ،
- درد زایمانی

با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده به بیمارستان مراجعه نمایند.

➤ توصیه ها:

- به مقدار زیاد مایعات بنوشید.
- به محض نیاز به سرویس بهداشتی بروید.
- بعد از رفتن به سرویس بهداشتی از جلو به عقب پاک کنید.
- هر گونه یبوست را درمان کنید زیرا این می تواند خطر ابتلا به پیلونفریت را افزایش دهد





بخش جراحی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی





## هیسترکتومی آبدومینال، میومکتومی، کیستکتومی، سالپنژکتومی

- ✓ تا ۲ ماه پس از جراحی، از نزدیکی، خودداری نمائید.
- ✓ در صورت مشاهده خونریزی و ترشحات واژن، تب، لرز و درد به پزشک معالج، مراجعه فرمائید.
- ✓ در صورت مشاهده قرمزی، خونریزی و ترشح از محل بخیه ها به پزشک معالج مراجعه نمائید.
- ✓ در صورت داشتن درد و تورم ساق پا، به پزشک مراجعه فرمائید
- ✓ از نشستن و خوابیدن طولانی مدت، بپرهیزید.
- ✓ ۴۸ ساعت پس از جراحی میتوانید روزانه بصورت سرپائی دوش بگیرید. (محل جراحی را تمیز و خشک نگه دارید).
- ✓ جهت برداشتن بخیه ها در صورتیکه برش شما عرضی باشد، ۷-۱۰ روز بعد از عمل و در صورتیکه محل برش طولی باشد، ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.
- ✓ نسخه دارویی تجویز شده هنگام ترخیص را بطور مرتب، مصرف نمائید.
- ✓ تا سه ماه پس از جراحی، از برداشتن و حمل وسایل سنگین و زور زدن، بپرهیزید.
- ✓ از ۲ هفته پس از جراحی میتوانید رانندگی کنید.
- ✓ از خوردن مواد غذایی یبوست زا ( موز، شیر و حبوبات بپرهیزید)
- ✓ جهت ترمیم سریع محل جراحی و پیشگیری از یبوست، از غذاهای پر پروتئین (گوشتی)، میوه جات و سبزیجات و روغن زیتون، استفاده نمائید.
- ✓ در هنگام سرفه، محل جراحی را به داخل شکم، فشار دهید تا مانع از ایجاد فتق گردد.
- ✓ نمونه خارج شده از بدن شما در حین جراحی، جهت بررسی پاتولوژیکی به آزمایشگاه بیمارستان، ارسال شده است، پس از ۲ هفته جهت اخذ جواب آزمایش، با در دست داشتن برگ خلاصه پرونده که هنگام ترخیص به شما داده می شود، به آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نموده و پس از اخذ جواب پاتولوژی، به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه فرمائید.



➤ **مراقبت از محل عمل:**

- ۷۲ ساعت بعد از عمل پانسمان را برداشته و با آب و صابون محل عمل را شستشو دهد.
- به طور روزانه در منزل استحمام نماید(جهت کاهش احتمال عفونت و اجتناب از خطر های ناشی از ورود و خروج به وان حمام به مددجو آموزش دهید از وان استفاده نکند و دوش گرفتن به او پیشنهاد گردد).
- برای برداشتن بخیه ها اگر برش در پایین شکم باشد(عرضی) روز هفتم واگر برش در وسط شکم باشد (طولی) روز دهم عمل اقدام نماید.

➤ **مراجعات بعدی:**

- به پزشک معالج خود حدود دو هفته بعد از عمل با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده جهت ویزیت مجدد مراجعه نماید.
- در صورت بروز تب، التهاب و قرمزی و ترشحات غیر طبیعی به صورت اورژانسی به پزشک مراجعه نمایند.
- یک ماه بعد با جواب پاتولوژی به پزشک معالج جهت رویت جواب آن مراجعه نمایند.

➤ **رژیم غذایی:**

- استفاده از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان جهت جلوگیری از یبوست و عدم آسیب به بخیه‌ها را به مددجو آموزش دهید.

➤ **توصیه ها:**

- بیمار باید فعالیت های خود را به تدریج از سر بگیرد این بدان معنی نیست که به صورت طولانی بنشیند زیرا این کار می تواند منجر به رکود خون در داخل لگن شود و احتمال ترومبو آمبولی را افزایش دهد.
- عدم مقاربت حدود دو ماه بعد عمل جراحی را به مددجو آموزش دهید.





## هیسترکتومی واژینال

- ✓ پس از خارج کردن سوند فولی ، بعد از هر بار ادرار کردن، محل عمل را با آب ولرم شسته و خشک نگهدارید.
- ✓ تا یک هفته بعد از عمل، پس از هر بار اجابت مزاج، محل عمل را با آب ولرم شسته و خشک نمائید.
- ✓ تا ۳ ماه پس از عمل، نزدیکی نکنید.
- ✓ از توالیت فرنگی استفاده نمائید.
- ✓ از ایستادن به مدت طولانی و چمپاته زدن به مدت ۲ ماه بعد از عمل بپرهیزید.
- ✓ بخیه های محل عمل، خودبخود جذب می شوند ولی دو هفته بعد از عمل، جهت کنترل، به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.
- ✓ از زور زدن و بلند کردن وسایل سنگین تا ۳ ماه خودداری کنید.
- ✓ دو هفته بعد از جراحی می توانید، رانندگی کنید.
- ✓ ۴۸ ساعت پس از جراحی ، می توانید روزانه بطور سرپائی، استحمام نمائید.
- ✓ در صورت داشتن درد لگن، خونریزی، تب، سوزش ادراری و ترشحات چرکی بدبو به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه نمائید.
- ✓ جهت ترمیم سریع محل جراحی و پیشگیری از یبوست، از غذاهای پر پروتئین (گوشتی) ، میوه جات و سبزیجات و روغن زیتون، استفاده نمائید.
- ✓ نسخه دارویی تجویز شده هنگام ترخیص را بطور کامل مصرف نمائید.
- ✓ نمونه خارج شده، جهت بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه مرکز، ارسال شده است بعد از دو هفته با دردست داشتن برگ خلاصه پرونده که به هنگام ترخیص به شما داده میشود ، به آزمایشگاه مرکز مراجعه نموده و پس از اخذ جواب پاتولوژی با پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.



## کولپورافی قدامی - خلفی (ترمیم)



- ✓ بعد از خارج کردن سوند فولی ، پس از هر بار ادرار کردن ، محل جراحی را با آب ولرم شسته و خشک نگهدارید.
- ✓ تا یک هفته بعد از جراحی پس از هر بار اجابت مزاج ، محل عمل را با آب ولرم شسته و خشک نمائید.
- ✓ تا سه ماه پس از جراحی، نزدیکی نکنید.
- ✓ از توالت فرنگی استفاده نمائید.
- ✓ از ایستادن به مدت طولانی و چمپاته زدن به مدت ۲ ماه پس از عمل، بپرهیزید.
- ✓ بخیه های محل عمل خود بخود جذب میشوند ولی دو هفته پس از جراحی جهت کنترل به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه نمائید.
- ✓ از زور زدن و بلند کردن وسایل سنگین تا سه ماه خودداری نمائید.
- ✓ یک هفته پس از جراحی میتوانید رانندگی نمائید.
- ✓ از ۴۸ ساعت پس از جراحی میتوانید روزانه بطور سرپائی ، استحمام کنید.
- ✓ در صورت داشتن خونریزی، درد لگن، تب، سوزش ادراری و ترشحات چرکی بدبو به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه نمائید.

### ➤ توصیه ها:

- رعایت بهداشت فردی و استحمام روزانه به طور سرپایی
- عدم مقاربت تا دو ماه
- عدم زور زدن و چمپاتمه زدن جهت جلوگیری احتمالی از باز شدن بخیه ها
- استفاده از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان به منظور جلوگیری از یبوست
- بخیه ها خودجذب شونده هستند و نیازی به برداشتن ندارند .

### ➤ مراجعه بعدی:

- دو هفته بعد از عمل جراحی با دردست داشتن برگه خلاصه پرونده به پزشک معالج خود مراجعه نماید.



➤ **علائم هشدار:**

در صورت بروز هرگونه

- خون ریزی،
- تب و ترشحات چرکی،
- سوزش ادرار و عدم توانایی در ادرار کردن

با دردست داشتن برگه خلاصه پرونده سریعا به بیمارستان مراجعه نماید.

➤ **مراقبت از محل عمل:**

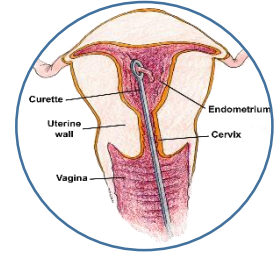
- تاکید بر شستشوی پرینه با نرمال سالین گرم استریل بعد از هر بار دفع ادرار یا مدفوع و خشک نمودن با پارچه استریل قابل جذب
- تمیز نگه داشتن ناحیه پرینه، تمیز و کوتاه نمودن ناخن ها برای جلوگیری از آسیب و خراش، شستشوی پرینه از جلو به عقب
- در معرض هوا قرار دادن محل زخم در ساعاتی از روز، استفاده از اسپر های مخصوص ترکیبی از محلول های آنتی سپتیک و مسکن هستند.

➤ **رژیم غذایی:**

- سرشار از آهن، فیبر(سبزیجات و..) و مایعات آموزش دهید.



## کورتاژ



- ✓ تا ۳-۲ هفته پس از کورتاژ نزدیکی نکنید.
- ✓ پس از ترخیص می‌توانید بطور سرپائی دوش بگیرید.
- ✓ تا سه هفته پس از عمل کورتاژ، از شنا کردن ، بپرهیزید.
- ✓ خونریزی کم تا متوسط ممکن است ۳-۲ هفته پس از عمل کورتاژ داشته باشید.
- ✓ نمونه خارج شده توسط کورتاژ جهت بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه مرکز ، ارسال شده است بعد از دو هفته با دردست داشتن برگ خلاصه پرونده که به هنگام ترخیص به شما داده میشود ، به آزمایشگاه مرکز مراجعه نموده و پس از اخذ جواب پاتولوژی به پزشک معالج یا درمانگاه ، مراجعه نمایید.
- ✓ ۳-۲ هفته پس از کورتاژ آزمایش BHCG (حاملگی) توسط پزشک معالج درخواست خواهد شد.

### ➤ رعایت بهداشت فردی و مراقبت از زخم:

- بهداشت فردی را رعایت کنند و از پوشاک جهت کنترل خونریزی استفاده کنند
- استحمام روزانه داشته باشند.
- ممنوعیت مقاربت معمولاً تا دو هفته قطع خونریزی و جلوگیری از حاملگی تا پیود بعدی بدلیل نازک بودن مخاط رحم را به مددجو آموزش دهید.

### ➤ رژیم غذایی:

- علاوه بر تهیه و مصرف نمودن دقیق نسخه پزشکی از غذاهای مقوی و حاوی آهن از جمله مواد گوشتی حیوانی (گوشت بدون چربی، مرغ، جگر، ماهی) حبوبات، میوه های خشک شده، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری به همراه غذا های فوق استفاده از ویتامین ث برای جذب آهن را به مددجو آموزش دهید.

### ➤ مراجعات بعدی:

- یک ماه بعد با جواب آزمایش پاتولوژی به پزشک مراجعه نمایند.

### ➤ علائم خطر:

- به مددجو آموزش دهید که تا ۳ روز خونریزی مختصری خواهند داشت و تا ۱۰ روز در صورت ادامه داشتن خونریزی و یا دفع لخته و یا درد شدید حتما باید به پزشک مراجعه نمایند.





## مک دونالد

افرادی که دهانه رحم شل دارند با انجام دادن این عمل از دفع محصولات حاملگی جلوگیری و در نزدیک زمان زایمان بخیه ها را برمیدارند.

- ✓ از انجام نزدیکی تا زمان زایمان، خودداری کنید.
- ✓ حداقل تا ۳ روز بعد از عمل استراحت مطلق داشته باشید و پس از آن استراحت نسبی داشته باشید و کار سنگین انجام ندهید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست از سبزیجات و میوه جات استفاده نمائید.
- ✓ در صورت داشتن درد شکم، آبریزش یا لکه بینی یا خونریزی، به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.
- ✓ در صورت ادامه حاملگی موفق، دو هفته قبل از موعد زایمان، جهت برداشتن نخ بخیه دهانه رحم، به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.
- ✓ ۲ هفته پس از عمل، جهت معاینه و کنترل، به پزشک معالج خود یا درمانگاه، مراجعه نمائید.
- ✓ ۲۴ ساعت پس از عمل مک دونالد، میتوانید روزانه بطور سرپائی، استحمام نمائید.
- ✓ بهترین نحوه خوابیدن بعد از عمل سرکلاژ همچنان به پهلوها و ترجیحا پهلو چپ است.
- ✓ بعد از عمل سرکلاژ، مادر باید مراقبت های بعد از عمل سرکلاژ را جدی بگیرد و از هرگونه فشار فیزیکی و روانی اجتناب کند. برای موفقیت آمیز بودن عمل، بخیه ها باید تا زمان کشیده شدن، در جای خود باقی بماند.

### ➤ علائم خطر:

- علائم عفونت همراه با تب و لرز (تب بالای ۳۸ درجه)
- ترشح بیش از حد واژنی، خونریزی یا درد
- گرفتگی یا انقباض
- پارگی کیسه آب
- حالت تهوع یا استفراغ مداوم





## مول

- ✓ تا سه هفته پس از عمل، از نزدیکی، خودداری کنید.
- ✓ نمونه خارج شده، جهت بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه مرکز، ارسال شده است بعد از دو هفته با درد ست داشتن برگ خلاصه پرونده که به هنگام ترخیص به شما داده میشود، به آزمایشگاه مرکز مراجعه نموده و پس از اخذ جواب پاتولوژی به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.
- ✓ توصیه های پزشک را جدی گرفته و به آن عمل نمائید.
- ✓ هر هفته یکبار BHCG را چک کرده و نتیجه را به پزشک معالج خود ارائه نمائید.
- ✓ در هر بار مراجعه به پزشک، خلاصه پرونده و جواب آزمایش BHCG را همراه داشته باشید.
- ✓ موقع ترخیص برای شما نسخه قرص بارداری داده خواهد شد که جهت کنترل بعدی بیماری شما، ضروری است.
- ✓ حداقل تا ۶ ماه، حاملگی ممنوع می باشد. زمان اقدام به حاملگی، توسط پزشک به شما اعلام خواهد شد.
- ✓ در صورت وجود سرفه، خلط خونی، خونریزی غیرطبیعی، درد شکم و اختلال حسی و حرکتی، به پزشک معالج، مراجعه کنید.
- ✓ روز پس از کورتاژ می توانید حمام سرپائی داشته باشید.

### ➤ توصیه ها:

- در رابطه با نمونه پاتولوژی در صورت آماده بودن جواب پاتولوژی پیامک از طرف بیمارستان ارسال خواهد شد.
- بعد از اخذ جواب با جواب پاتولوژی به پزشک مراجعه نماید.
- به مدت یک ماه هر هفته یک بار BHCG را چک نماید و سپس طبق دستور پزشک معالج عمل نمایند.

### ➤ زمان بارداری بعدی:

- عدم بارداری تا یک سال و لزوم استفاده از قرص ضد بارداری را تاکید نمایید و یک ماه اول مراقبت شدید صورت پذیرد.
- به مددجو آموزش دهید تا یک ماه نباید نزدیکی داشته باشد.



**➤ علائم خطر:**

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر سریعاً با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده به بیمارستان مراجعه نماید:

- خونریزی غیر طبیعی،
- درد شکم،
- اختلالات حسی و حرکتی
- و هرگونه سرفه و خلط خونی

**➤ زمان مراجعه بعدی:**

- یک هفته بعد از ترخیص با جواب BHCG مراجعه نماید.

**➤ رژیم غذایی:**

سرشار از آهن، فیبر (سبزیجات و...) و مایعات





## بستن لوله های رحمی (توبکتومی):

- ✓ به مددجو آموزش دهید ۷۲ ساعت بعد از عمل جراحی به طور سرپایی استحمام روزانه داشته باشد.
- ✓ هفت روز بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها به پزشک معالج مراجعه نماید
- ✓ به مددجو آموزش دهید تا یک ماه بعد از عمل جراحی نزدیکی نداشته باشد.
- ✓ در صورت داشتن تب و قرمزی، تورم یا ترشح چرکی از بخیه ها و یا هر گونه مشکل دیگر با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده به بیمارستان مراجعه نماید.
- ✓ جهت مراقبت از محل عمل آن را باز نگه دارند و از عرق کردن و آلودگی آن جلوگیری نمایند و در صورتی که شکم بزرگ و پر چرب دارند با بستن پارچه ای محکم شکم آویزان خود را بالا کشیده و از افتادن آن بر روی محل عمل جلوگیری نمایند.
- ✓ حداقل یک یا دو هفته از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید. اگر توبکتومی را درست بعد از زایمان انجام داده‌اید، معمولاً توصیه می‌شود حداقل چهار هفته چیزی سنگین تر از کودک خود بلند نکنید.
- ✓ حداقل ۲۴ ساعت الکل ننوشید یا رانندگی نکنید.
- ✓ می‌توانید طبق معمول دوش بگیرید اما حداقل تا دو هفته پس از جراحی شنا نکنید و در وان ننشینید تا محل برش بهبود یابد.
- ✓ در صورت انجام جراحی لاپاروسکوپی ممکن است به مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از جراحی ناراحتی در گردن، شانه‌ها و سینه داشته باشید. برای رفع ناراحتی دوش آب گرم، پد گرمایشی یا کیسه آب گرم یا پیاده‌روی را امتحان کنید.
- ✓ ممکن است تا چند روز بعد از جراحی شکم شما متورم باشد و احساس درد داشته باشید. می‌توانید طبق دستور پزشک خود از داروهای مسکن تجویزی یا بدون نسخه مصرف کنید.
- ✓ خونریزی واژینال تا یک ماه پس از جراحی معمول است. بسیاری از افراد تا چهار تا شش هفته پس از جراحی، چرخه قاعدگی طبیعی ندارند. وقتی قاعدگی‌تان به روال قبل برمی‌گردد، ممکن است خونریزی شدیدتر و ناراحتی بیشتر از حد معمولی داشته باشید.
- ✓ به طور کلی توصیه می‌شود برای شروع فعالیت جنسی حدود یک هفته صبر کنید. اما اگر لوله‌های رحمی شما بعد از زایمان بسته شده است، باید معمولاً حدود شش هفته پس از زایمان با مشورت پزشک رابطه را از سر بگیرید.



## ➤ علائم خطر:

اگر علائم زیر را دارید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید:

- تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر
- سرگیجه یا غش کردن
- درد شدید شکمی که بیشتر از ۱۲ ساعت ادامه داشته یا تشدید شده
- خونریزی از زخم جراحی از زیر باند
- ترشحات بدبو از زخم



## جراحی کیست بارتولن



عفونت غده بارتولن که در منتهی الیه تحتانی دو طرف مدخل واژن قرار دارد و در حالت طبیعی مسئول ترشح مواد لغزنده می باشد که در صورت عفونت شدید تبدیل به آبسه شده که اگر به آنتی بیوتیک پاسخ ندهد با عمل جراحی به درناژ و یا برداشتن غده فوق می انجامد.

- ✓ تا یک ماه پس از جراحی، از نزدیکی بپرهیزید.
- ✓ در صورت وجود تب، خونریزی و ترشحات چرکی از محل عمل، به پزشک معالج یا درمانگاه بیمارستان، مراجعه نمایید.
- ✓ جهت کنترل محل عمل، ۱۰ روز پس از عمل، به پزشک معالج، مراجعه نمایید.
- ✓ تا یک هفته پس از جراحی، بدنبال اجابت مزاج، محل عمل را با آب ولرم شسته، بتادین بریزید و خشک کنید.
- ✓ داروهای تجویز شده بخصوص آنتی بیوتیک ها را در ساعت‌های منظم طبق دستور پزشک، میل نمایید.
- ✓ ۲۴ ساعت پس از جراحی، میتوانید روزانه بطور سرپائی، استحمام نمایید.
- ✓ نمونه خارج شده، جهت بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه مرکز، ارسال شده است بعد از دو هفته با درد دست داشتن برگ خلاصه پرونده که به هنگام ترخیص به شما داده می‌شود، به آزمایشگاه مرکز مراجعه نموده و پس از اخذ جواب پاتولوژی با پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمایید.

### ➤ توصیه ها:

- به مددجو آموزش دهید کاتتر به مدت ۴ تا ۶ هفته در محل عمل باقی می ماند و امکان تخلیه کیست را فراهم میکند.
- تا بهبودی کامل از انجام مقاربت پرهیز نمایند.
- به مددجو در مورد رعایت بهداشت فردی و مراقبت از زخم آموزش دهید.
- \*استحمام سرپایی روزانه تا ترمیم کامل زخم و رعایت بهداشت محل عمل و تمیز نگه داشتن لباس های زیر و جلوگیری از تعریق را رعایت نمایند.



## ➤ مراجعات بعدی:

- دو هفته بعد از عمل جراحی با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده جهت ویزیت مجدد به پزشک معالج مراجعه نمایند.

## ➤ علائم خطر:

در صورت بروز

- ترشحات چرکی زیاد،
- خونی،
- درد پیشرونده محل عمل
- تب و ...

با در دست داشتن برگه خلاصه پرونده به بیمارستان مراجعه نمایند.





## ویار حاملگی

سه چهارم زنان حامله در ۳ ماهه اول حاملگی از تهوع و استفراغ رنج میبرند و این حالت اثری روی جنین ندارد بلکه نشانگر آن است که روند حاملگی خوب پیش میرود.

### ➤ رژیم غذایی:

- خوردن مقادیر کم غذا به دفعات متعدد در طول روز
- خوردن غذای سرد
- صبح ها قبل از برخاستن بیسکویت یا نان سوخاری میل کنند و قبل از بلند شدن از جایتان 20 دقیقه دراز بکشید
- پرهیز از بو های زننده
- خوردن مایعات کمتر همراه با غذا و به صورت جرعه جرعه در روز
- استفاده از کربوهیدرات ها مثل سیب زمینی و چهار مغز
- خودداری از غذا های چرب و سنگین و تند و اسیدی
- خوردن قرص ویتامین قبل یا همراه با غذا-تعویض قرص آهن در صورت افزودن تهوع
- استفاده از فراورده های ویتامین ب ۶ با تجویز پزشک به مددجو توصیه می گردد.

### ➤ توصیه ها:

- تهویه خوب اطاق و استفاده از هوای آزاد و باز گذاشتن پنجره قبل از خواب و استراحت به مددجو توصیه می گردد.
- اطلاعات درمورد کمبود مواد غذایی و اطلاع به پزشک:
- در صورتی که حالاتی مانند خاک خوری دارند به پزشک اطلاع دهند چون ممکن است بعلت کمبود ماده ی



خاصی در بدن باشد.

و همچنین در صورت بروز تهوع شدید حاملگی حتما به پزشک مراجعه نمایند.

➤ نشانه های کم آبی:

- برافروختگی چهره
- تشنگی شدید
- ادرار کم و غلیظ
- سرگیجه
- گرفتگی ساق پا
- سردرد
- و خشکی

