



مراقبت های پس از ترخیص

اختلال زجر تنفسی نوزادان

مراقبت در منزل :

سعی کنید تغذیه با شیر خود را در وعده های بیشتر و زمان کمتر انجام دهید تا نوزاد خسته نشود

مراقب باشید نوزاد زیاد گریه نکند عواملی مانند گرسنگی یا کثیف بودن پوشک نوزاد موجب گریه وی، صرف انرژی و در نتیجه سختی تنفس میشود.

از بردن نوزاد به مکانهای شلوغ و پر ازدحام با آلودگی هوا خودداری کنید.

در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری شود.

محیطی آرام و راحت و با حداقل سر و صدا را برای نوزاد فراهم کنید. حفظ درجه حرارت نوزاد مهم میباشد و از کلاه استفاده کنید.

از تماس افراد مبتلا به بیماری های عفونی و سرماخورده با نوزاد خود، خودداری کنید

بهداشت دهان نوزاد مهم است و با استفاده از آب استریل، دهان نوزاد را کاملاً شستشو دهید. کودک را در آغوش بگیرید تا تماس پوست با پوست انجام شود و از بیقراری نوزاد جلوگیری کند.

نوزاد را در معرض دود سیگار قرار ندهید. اگر شما یا فرد دیگری در منزل سیگار میکشید زمان آن رسیده سیگار را ترک کنید.

قبل از تماس با نوزاد شستن دست ها رعایت گردد. در صورتی که فرد دیگری از نوزاد مراقبت میکند این موضوع را به او گوشزد کنید.

در صورتی که دچار سرماخوردگی هستید ماسک بزنید و از نوزاد فاصله بگیرید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک استفاده کنید و پیش از اتمام آنها مجدداً با پزشک نوزاد مشورت و ملاقات داشته باشید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

کبودی پوست نوزاد بخصوص اطراف لبها و اندامهای انتهایی، زیادی سرعت تنفس و حرکت پرههای بینی، ناله، فرو رفتن نواحی بین دنده ها و زیر جناغ -چانه زدن در هنگام بازدم.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت 11 تا ۱۳ با شماره

تلفن ۰۵۸۰۵۶۳۰۴۴۳ تماس حاصل فرمایید.

مراقبت های پس از ترخیص

افتادگی مthane

از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات پرهیز کرده رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی مانند گوشت، پرتقال، لیموترش و لیمو شیرین مصرف کنید.

جهت پیشگیری از یبوست از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. پس از ۲ تا ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع کنید. از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

ورزش ناحیه پرینه را به این صورت در منزل انجام دهید

در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۶ تا ۱۲ هفته انجام دهید. پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید. در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید.

لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی ۲ تا ۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید. محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده نمود. در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند. معمولاً ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن، درد ناگهانی و افزایش درد، عدم ادرار بیشتر از ۱۲ ساعت، بهتر نشدن علائم بیماری پس از جراحی.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن ۰۵۸۰۰۴۴۳۵۶۳۰ تماس حاصل فرمایید.

مراقبت های پس از ترخیص

افتادگی رحم

در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی (گوشت، پرتغال، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید. جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل، از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.

مایعات بین ۸ تا ۱۰ لیوان مصرف کنید. دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

ورزش ناحیه میان دو راه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است:

- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین ۶ تا ۱۲ هفته انجام دهید. پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.

- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید. لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی ۲ تا ۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید. محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده نمود.

در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند. معمولاً ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن، درد ناگهانی و افزایش درد، عدم ادرار بیشتر از ۱۲ ساعت، بهتر نشدن علایم بیماری پس از جراحی

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفن با ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

آموزش های بلافاصله بعد از زایمان

خونریزی بعد زایمان امری طبیعی است. خانمها اغلب در حدود نیم لیتر خون در حین زایمان طبیعی از دست میدهند که این مقدار در سزارین به ۲ برابر میرسد.

با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک، می توان درد بعد از زایمان را کاهش داد. باز کردن شیر آب دستشویی و یا ریختن آب گرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم بر روی شکم میتواند به دفع ادرار کمک کند.

گاهی ممکن است به علت بخیه ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود می یابد.

اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود.

راهکارهای جلوگیری از یبوست عبارتند از:

رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه و مایعات فراوان به رفع یبوست کمک می کند. بعد از زایمان هر چه سریع تر راه بروید. ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود. اگر موثر نبود، صبح روز سوم نیز شیاف ملین داده می شود.

علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی، در طی روز هم استراحت کنید. بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک می کند.

فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است. از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کند. حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیم ساعت، به پشت و در یک سطح صاف دراز بکشید. مصرف غذاهای چرب و شیرین و مواد کافئین دار را کاهش دهید و از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

خونریزی زیاد-درد شدید و مداوم همراه با تب و خونریزی-تکرر و سوزش ادرار -افزایش دفع ادرار

احساس خستگی زیاد علی رغم استراحت-زخم و شقاق نوک پستان همراه با تب

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفن +۹۸۰۰۵۶۳۵۴۳ تماس حاصل فرمایید.

مراقبت های پس از ترخیص

آسفیکسی

مراقبت در منزل :

درجه حرارت بدن نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید .

در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری کنید. اگر نوزاد سرد شد باید فوراً او را گرم کنید. قبل از تماس با نوزاد حتماً دستهای خود را بشویید و در صورتی که فرد دیگری از نوزاد مراقبت میکند این موضوع را به او گوشزد کنید.

در صورتی که دچار سرما خوردگی هستید از ماسک استفاده کنید و یا در صورت امکان از نوزاد خود فاصله بگیرید.

از تماس افراد مبتلا به بیماریهای عفونی و سرماخورده با نوزاد خود خودداری کنید.

مراقب باشید نوزاد در معرض افراد سیگاری قرار نگیرد.

اجازه دهید نوزادتان خواب آرامی داشته باشد و در بین خواب او را بیدار نکنید.

توجه کنید وضعیت نوزاد به صورتی باشد که سر و گردن نوزاد در یک خط مستقیم قرار بگیرد. این وضعیت از پیچ خوردن راه هوایی جلوگیری میکند.

برای خواب نوزاد از تخت بچه استفاده کنید و از تخت بزرگسالان و مبلهای فبری استفاده نکنید.

هنگام خواب اسباب بازیها و بالشها را از داخل تخت بردارید تا باعث خفگی نوزاد نشوند.

هرگز نوزاد را خیلی شدید تکان ندهید.

چند روز بعد از ترخیص حتماً به پزشک متخصص نوزادان جهت پیگیری درمان مراجعه کنید.

در صورت افزایش تعداد تنفس به همراه تو کشیده شدن قفسه سینه در زمان بازدم و کبودی اندام ها به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ داخلی تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

بستن لوله های رحمی

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.

بعد از جراحی توصیه می شود که دو تا سه روز استراحت مطلق داشته باشید و به مدت یک هفته نیز فعالیتهای سبک انجام دهید. تا بهبودی کامل از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.

از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان و بصورت روزانه استحمام کنید.

زخم را باز و خشک نگهدارید. تا یک هفته از نزدیکی خودداری کنید. اگر پس از یک هفته درد داشته باشید با پزشک مشورت کنید. در ماه اول پیشگیری از بارداری داشته باشید.

جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.

در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید

در فاصله هفت روز بعد از عمل به منظور کشیدن بخیه ها و معاینه محل عمل به پزشک مراجعه کنید.

در صورت داشتن آبی یو دی باید در اولین سیکل قاعدگی پس از عمل جراحی بستن لوله رحمی، برای خارج کردن آبی یو دی مراجعه کنید. در صورت تأخیر در پیرو، لکه بینی یا خونریزی واژینال، درد شدید شکم، تهوع، حساس شدن پستانها به پزشک مراجعه کنید تا از نظر حاملگی خارج رحمی بررسی شوید.

در صورت ایجاد تب بالاتر از ۳۸ درجه، درد و تورم محل عمل و خروج چرک و خون از آن تا یک هفته و قرمزی محل عمل، از حال رفتن گیجی شدید در چهار هفته اول به ویژه در هفته اول پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن با ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

پره ترم لیبر

خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن و اومگا۳ و پروتئین مانند: تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان جبران کنید. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.

بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوهها و سبزیجاتی که ویتامین سی دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود. از خوردن مواد کافئین دار مانند چای و قهوه که جذب آهن را کمتر میکند خودداری کنید.

از مصرف غذاهای نفاخ (حبوبات) و دیر هضم اجتناب کنید. جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزی و میوه و مایعات مصرف کنید. از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید. روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید. قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینهها فقط از آب استفاده کنید.

برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفتههای نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر میدهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی میتوانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینیها و جابگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده و 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. آموزشهای لازم در مورد مراقبتهای از نوزاد خود را از پرستاران بخش نوزادان بخواهید.

در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیهها به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا ۰۵۸۰۰۴۴۳۵۶۳ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

(تست بدون استرس) NST

از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت اجازه پزشک بطور مرتب مایعات مصرف کنید تا از کم آب شدن بدن جلوگیری شود.

پزشکان توصیه به مصرف تمام گروههای غذایی شامل گوشت، ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوهجات تازه در خانم های باردار می کنند. همه بانوان باردار به مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع ویتامینها و مواد معدنی مانند اسید فولیک و آهن و کالری برای دریافت انرژی نیاز دارند

غذاهای آماده مانند فست فود ها را محدود کنید. از خوردن نوشیدنیهای کافئین دار تا حد امکان بپرهیزید. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی های غیر الکی و کاکائو نیز وجود دارد.

سعی کنید که هر ۴ ساعت یک بار یک ماده غذایی میل کنید. اگر ویار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوء هاضمه، خواهید دید که دریافت ۵ یا ۶ وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحملتر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم.

هیچ کدام از وعدههای غذایی خود را حذف نکنید، ممکن است که شما گرسنه نباشید اما فرزند شما مرتباً به مواد غذایی نیاز دارد. عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخشکننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین میشوند.

در ماه آخر بارداری، جنین به نهایت رشد خود رسیده و هر لحظه آماده تولد است. لولیدن، لگد زدن و حتی سکسکههای کودک کاهش مییابند. اما با وجود کاهش دفعات، ممکن است شدت آنها افزایش پیدا کند. برای مثال لگدهای جنین تیزتر و قویتر میشود. هر روز، زمان بگیریید و ببینید چه مدت زمان طول میکشد تا جنین ۱۰ بار تکان بخورد یا لگد بزند. شما باید در طول ۲ ساعت، حدود ۱۰ تکان کودک را احساس کنید. البته در اکثر موارد، این تعداد در دو ساعت بیشتر است. راه دیگر این است که در هر سی دقیقه تعداد دفعات تکان خوردن کودک را اندازه گیری کنید. در هر سی دقیقه، جنین باید حداقل ۳ بار تکان بخورد. به مرور و با دقت به حرکات جنین، متوجه الگویی منظم از حرکات او میشوید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

هر نوع حرکت یا بی حرکتی غیر عادی جنین - تعداد حرکت کمتر از سه بار در سی دقیقه

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید.

مراقبت های پس از ترخیص

تست تحریکی اکسی توسین (OCT)

از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت اجازه پزشک بطور مرتب مایعات مصرف کنید تا از کم آب شدن بدن جلوگیری شود.

پزشکان توصیه به مصرف تمام گروههای غذایی شامل گوشت، ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوهجات تازه در خانم های باردار می کنند. همه بانوان باردار به مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع ویتامینها و مواد معدنی مانند اسید فولیک و آهن و کالری برای دریافت انرژی نیاز دارند

غذاهای آماده مانند فست فود ها را محدود کنید. از خوردن نوشیدنیهای کافئین دار تا حد امکان بپرهیزید. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی های غیر الکی و کاکائو نیز وجود دارد.

سعی کنید که هر ۴ ساعت یک بار یک ماده غذایی میل کنید. اگر ویار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوء هاضم خواهید دید که دریافت ۵ یا ۶ وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحملتر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم.

هیچ کدام از وعدههای غذایی خود را حذف نکنید، ممکن است که شما گرسنه نباشید اما فرزند شما مرتباً به مواد غذایی نیاز دارد. عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخشکننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین میشوند.

در ماه آخر بارداری، جنین به نهایت رشد خود رسیده و هر لحظه آماده تولد است. لولیدن، لگد زدن و حتی سکسکههای کودک کاهش مییابند. اما با وجود کاهش دفعات، ممکن است شدت آنها افزایش پیدا کند. برای مثال لگدهای جنین تیزتر و قویتر میشود. هر روز، زمان بگیریید و ببینید چه مدت زمان طول میکشد تا جنین ۱۰ بار تکان بخورد یا لگد بزند. شما باید در طول ۲ ساعت، حدود ۱۰ تکان کودک را احساس کنید. البته در اکثر موارد، این تعداد در دو ساعت بیشتر است. راه دیگر این است که در هر سی دقیقه تعداد دفعات تکان خوردن کودک را اندازه گیری کنید. در هر سی دقیقه، جنین باید حداقل بار تکان بخورد. به مرور و با دقت به حرکات جنین، متوجه الگوی منظم از حرکات او میشوید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

هر نوع حرکت یا بی حرکتی غیر عادی جنین - تعداد حرکت کمتر از سه بار در سی دقیقه

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید.

مراقبت های پس از ترخیص

مراقبت‌های پرکاری تیروئید

رژیم پر انرژی و پر پروتئین و کم چرب طبق دستور پزشک یا کارشناس تغذیه مصرف کنید .

از میوه جات فراوان استفاده کنید. نوشیدن ۸ تا ۱۶ لیوان آب در روز مفید می‌باشد. رژیم غذایی حاوی یک لیتر شیر باشد. از مصرف هر گونه مولتی ویتامین بدون نظر پزشک پرهیز کنید.

مصرف شیرینیهای تحریک کننده مانند شکلات و نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای، قهوه، کولا کاهش را دهید و نوشیدنیهای الکلی مصرف نکنید.

فعالیت و استراحت متناوب داشته باشد. به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگه داشته شود، از لباسهای نازک استفاده کنید. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات سرد کمک کننده است.

از فشار روانی و اضطراب خودداری شود زیرا باعث افزایش علائم بیماری میشود. عوامل تنش زا را به حداقل برسانید، محیط اطراف شما باید ساکت و بدون سر و صدا باشد. برای جلوگیری ریزش مو و شکنندگی آن، استفاده از شامپوهای مخصوص موهای خشک توصیه میشود.

همچنین میتوان پس از شستشوی موها با شامپو، از نرمکننده ها و پس از استحمام نیز از روغنهای مخصوص مو استفاده کرد. انتخاب شانه های مناسب که کمتر موها را تحت کشش قرار دهند نیز میتواند در حفظ موها موثر باشد.

در مورد تغییرات ثانویه چشمها و روشهای حفاظت از چشم و مصرف داروی مورد نیاز با پزشک مشورت کنید.

از قطع خود سرانه داروها اجتناب کنید و در صورت بروز علائم عفونت (تب و لرز، التهاب حلق و زخمهای دهانی) سریعاً به پزشک مراجعه کنید و از مصرف داروهای ضد احتقان بینی مثل دیفن هیدرامین و آنتی هیستامین خودداری کنید. مصرف این داروها در اواخر حاملگی ممنوع است.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

اگر علائم به طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی تیروئید. و یا دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. در صورت بروز علائم مسمومیت با داروهای یددار مانند تورم مخاط دهان، ترشح بیش از حد بزاق، آبریزش بینی، بشورات جلدی (مصرف دارو متوقف شده و سریعاً به پزشک اطلاع داده شود)

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید.

مراقبت های پس از ترخیص

مراقبت های پس از ترخیص

تندی تنفس زودگذر نوزادی (تاکی پنه)

نوزاد را در بغل بگیرید تا تماس پوست انجام شود و از بیقراری نوزاد جلوگیری شود.

سعی کنید تغذیه با شیر مادر را در وعده های بیشتر و زمان کمتر انجام دهید تا نوزاد خسته نشود.

مراقب باشید نوزاد زیاد گریه نکند. عواملی مانند گرسنگی، کثیف بودن پوشک نوزاد موجب گریه و صرف انرژی و در نتیجه سختی تنفس نوزاد می شود.

درمان نوزاد را به تعویق نیندازید. در صورتی که نوزاد از نظر پزشک جهت بررسی علل تاکی پنه نیاز به مشاوره قلب و انجام اکو و یا... دارد، آن را پی گیری کنید. از بردن نوزاد در مکان های شلوغ و پر ازدحام و آلودگی هوا خودداری کنید.

درجه حرارت بدن نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید. از بردن نوزاد در هوای سرد و گرم خودداری کنید.

در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری کنید. اگر نوزاد سرد شد باید فوراً او را گرم کنید. تغییرات سریع درجه هوا می تواند باعث تاکی پنه گذرای نوزاد شود.

محیطی آرام و راحت با حداقل سرو صدا برای نوزاد فراهم کنید

قبل از تماس با نوزاد شستن دستها رعایت گردد و در صورتی فرد دیگری از نوزاد مراقبت می کند این موضوع را به او گوشزد کنید.

در صورتی که دچار سرما خوردگی هستید از ماسک استفاده کنید و یا در صورت امکان از او فاصله بگیرید.

از تماس افراد مبتلا به بیماری های عفونی و سرماخورده با نوزاد خود، خودداری کنید.

نوزاد در معرض افراد سیگاری قرار نگیرد. اگر شما یا فرد دیگری در منزل سیگار می کشد زمان آن رسیده است تا سیگار را ترک کنید

چند روز بعد از ترخیص حتما به پزشک متخصص نوزادان جهت پی گیری درمان مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

افزایش تعداد تنفس به همراه تو کشیدن قفسه سینه در زمان بازدم و کبودی پوست نوزاد به خصوص در اطراف لب و اندامهای تحتانی

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن با ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ ماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

تهدید به سقط

از انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری کنید.

از برقراری رابطه جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خودداری کنید.

از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید.

سعی کنید از رژیم غذایی مقوی حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و انواع ویتامین ها استفاده کنید.

از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پر فیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.

احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد. در صورت تداوم این احساسات، حمایت روانی لازم خواهد

بود در صورت تشدید علائم فوق با یک روانپزشک مشاوره کنید.

از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید.

فردی را بیابید تا در انجام امور شخصی و منزل شما را یاری کند.

از فشارهای روانی و استرس خودداری کنید، آرام باشید، استرس شرایط سقط را بدتر می کند.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت جنینی پس از استراحت

بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا در پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهبل) یا کبود

شدگی پس از سقط

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

تهوع و استفراغ شدید حاملگی (هیپرآمیزیز)

استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.

پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توان شما اجازه میدهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید.

به مقدار کافی استراحت کنید. با مشورت پزشک در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

اگر صبحها احساس تهوع میکنید، قبل از بیرون آمدن از رختخواب از غذای خشک مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکوئیت بخورید.

وعدههای غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادتر باشد. مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پر ادویه را کم کنید. مصرف لبنیات، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید.

یک ماده غذایی پر پروتئین مثل پنیر قبل از خواب بخورید. از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک تهوع اجتناب کنید.

تا ۳۰ دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید.

مصرف شکلات، چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید.

مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید. از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می شود.

از خوردن بعضی سبزیجات مثل کلم و اسفناج پرهیز کنید.

یکباره حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهای شما برای خوردن غذا کم میشود. یک روش خوب

این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید.

هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.

تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می کند. 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 نزنید زیرا باعث تحریک

تهوع می شود.

از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می شود. تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل

یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع پرت میکند.

به محض احساس اولین نشانههای تهوع دراز بکشید.

در صورت ادامه حالت تهوع می توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده کنید. و بر روی گردن خود میتوانید حوله سرد بگذارید.

مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت تهوع و دفعات استفراغ می شود.

سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر میتوانید در طول روز بخوابید.

سعی کنید ویتامینهایی را که برایتان تجویز شده به موقع بخورید.

اگر آهن موجود در قرصهای مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد میکند از پزشک خود بخواهید که داروی شما را عوض کند.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

اگر هیچ یک از راههای فوق مؤثر نبود

اگر علیرغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود.

روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره
تلفنوبا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

تیک مکونیوم

درجه حرارت بدن نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید. از کلاه استفاده کنید .

در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری کنید. اگر نوزاد سرد شد باید فوراً او را گرم کنید. تغییرات سریع درجه هوا می تواند باعث افزایش تعداد تنفس گذرای نوزاد شود.

قبل از تماس با نوزاد حتما دستهای خود را بشویید و در صورتی که فرد دیگری از نوزاد مراقبت می کند این موضوع را به او گوشزد کنید.

در صورتی که دچار سرما خوردگی هستید از ماسک استفاده کنید و یا در صورت امکان از نوزاد خود فاصله بگیرید.

از تماس افراد مبتلا به بیماری های عفونی و سرماخوردگی با نوزاد خود خودداری کنید.

نوزاد خود را در معرض افراد سیگاری قرار ندهید.

محیطی آرام و راحت را برای نوزاد فراهم کنید .

کودک را در آغوش بگیرد تا تماس پوست با پوست انجام شود و از بیقراری نوزاد جلوگیری کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید

چند روز بعد از ترخیص حتما به پزشک متخصص نوزادان جهت پی گیری درمان مراجعه کنید.

در صورت افزایش تعداد تنفس به همراه تو کشیدن عضلات قفسه سینه در زمان بازدم و کبودی اندام ها

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا ۰۵۸۰۰۴۴۳۵۶۳۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

حاملگی خارج از رحم

برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید. غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.

از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید. فعالیتهایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید.

پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید. در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.

پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست. از سرفه های شدید، فشار بر محل عمل خودداری کنید.

ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:

در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید.

برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲ تا ۱۶ هفته انجام دهید. اینکار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید. اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.

جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.

در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبل، درد شانه و قفسه سینه-ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفنوبا +۹۸۰۰۵۶۳۵۴۳ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

حاملگی مولار

از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه و حاوی سیوس و مایعات فراوان مصرف کنید.

از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده کنید. از انجام ورزش سنگین و ایستادن طولانی اجتناب کنید.

میتوانید در عرض ۲ یا ۳ روز پس از عمل فعالیتهای عادی خود را از سر بگیرید.

از بلند کردن اجسام سنگین، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.

آزمایش (بتا هاش سی جی) را طبق دستور پزشک و منطبق با زمان تعیین شده مرتب انجام دهید.

از یک روش پیشگیری از بارداری مطمئن مانند قرصهای ال دی تا زمانی که پزشک اجازه بارداری دهد استفاده کنید.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.

داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور استفاده کنید.

در صورت مشاهده علائم و موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

بعد از ترخیص در زمان توصیه شده جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.

مشاهده عفونت بعد از عمل مانند تب و لرز و ترشحات بدبو- لاغری شدید- برافروختگی چشمها- گرمای شدید

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن ۰۵۸۰۰۶۳۵۴۴۳۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

خونریزی بعد از زایمان

برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوهها را استفاده کنید و راه بروید.

غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.

فعالتهایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک میتوانید داشته باشید. تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید. پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید. در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید. پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست. از سرفه های شدید و فشار بر محل عمل خودداری کنید.

ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:

در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۶-۱۲ هفته انجام دهید.

این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه میباشد. لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید. اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید. جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید: در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید،

خونریزی مهملی، درد شانه و قفسه سینه ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبنا ۰۵۸۰۵۶۳۵۴۴۳+ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

دیابت در حاملگی

با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین میشود. مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.

در روز حدود ۲-۳ عدد میوه مصرف کنید و حتی الامکان با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.

مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.

بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید.

برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میانوعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

با مشورت پزشک برای تنظیم قند خون ورزشهای سبک مانند پیاده روی، شنا و نرمش را انجام دهید.

تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید.

انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.

در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید. در افراد چاق تزریق با زاویه ۹۰ درجه انجام میگردد.

تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.

در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف میکنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین انگشتان) از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید.

کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.

ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.

همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند. با نظر پزشک ۶-۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین میرود. به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید .

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید

در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و...

در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند، درمان صورت پذیرد.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره
تلفنوبا ۰۵۸۰۰۴۴۳۵۶۳۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

روش تزریق انسولین

برای تزریق انسولین سرنگ های ۱۰۰ واحدی در دسترس هستند. بیماران می توانند با رعایت بهداشت فردی تا چهار بار از یک سرنگ انسولین استفاده کنند، پس از تزریق برای استفاده مجدد از سرنگ، انسولین باقی مانده در آن را تخلیه کرده، سرپوش سوزن را در محل خود قرار داده و سرنگ را در یخچال نگهداری کنید.

انسولین هرگز نباید منجمد شود. انسولین را تا یک ماه می توان در حرارت اتاق نگهداری کرد. اگر در مدت یک ماه مصرف نشود باید در یخچال (درب) گذاشته شود، زیرا در غیر این صورت اثر خود را از دست خواهد داد.

از تکان دادن بیش از حد شیشه انسولین خودداری کنید زیرا باعث از دست دادن اثر دارو میگردد. انسولین شیری رنگ را قبل از مصرف برای یکنواخت شدن بین دو دست افقی قرار داده و در کف دست به آرامی غلتانده شود

تا انسولین مخلوط شده و مایع یکنواخت به دست آید. قبل از مصرف لازم است شیشه انسولین را از نظر وجود ذرات خارجی و یخ زدگی بررسی کنید.

سرنگهای استفاده شده را در یک ظرف پلاستیکی محکم (ظرف خالی مواد شوینده) بیندازد.

درپوش پلاستیکی شیشه های انسولین را با پنبه آغشته با الکل تمیز کنید. در زمان کشیدن انسولین داخل سرنگ مقداری هوا، با سرنگ کشیده و داخل ویال های انسولین (شفاف و شیری رنگ) وارد کنید. شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید. در صورت تزریق دو نوع انسولین، ابتدا انسولین شفاف را در سرنگ بکشید و سپس انسولین ان پی ایچ (شیری رنگ) را وارد سرنگ کنید.

محل تزریق را به دقت انتخاب کرده و به طور منظم تغییر دهید و حتی الامکان از عضلاتی که فعالیت زیادی دارند استفاده نکنید. شکم (دو طرف شکم به فاصله ۴ انگشت از ناف)، بازوها (بالا و بیرونی)، پاها (روی ران ها به طرف بالا و بیرون) می باشد. در زمان تزریق انسولین در ناحیه شکم سرنگ را با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل وارد پوست کنید. استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمیشود.

با یک دست، پوست محل تزریق را بکشید و ناحیه وسیعی را با انگشتان بگیرید تا محل تزریق ثابت شود با دست دیگر سرنگ را مانند مداد بگیرید و سوزن را به طور عمودی وارد پوست کنید و پیستون را تا آخر فشار دهید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

زایمان زودرس

خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا ۳ و پروتئین مانند تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان، جبران کنید. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصا بوقلمون) جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوی خشک جبران کنید.

بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین سی دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌های و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند، بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود. از مصرف غذاهای نفاخ (حبوبات) و دیر هضم اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزی و میوه و مایعات مصرف کنید. از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.

۴ تا ۶ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید. از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید. روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید. قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب استفاده کنید.

برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر میدهید، 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.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. نگهداری از نوزادی که زود هنگام دنیا آمده است بسیار سخت می باشد. آموزش های لازم در مورد مراقبت های از نوزاد خود را از پرستاران بخش نوزادان بخواهید.

در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

تب بالای ۳۸ درجه و لرز، احساس درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ ماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

زایمان طبیعی

از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.

از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.

با مشورت پزشک تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید. قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید.

در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه می گردد. از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.

بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک کنید.

با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفتههای نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر میدهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی میتوانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینیها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و 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.

در صورت تجویز دارو آن را، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.

مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.

۷ تا ۱۰ روز بعد از زایمان به پزشک معالج مراجعه کنید. به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید

شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد. همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد.

در فواصل فعالیت روز مره استراحت کافی داشته باشید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش

در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (ضعف، سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج

در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود.

ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول - تغییر مجدد رنگ خونریزی به قرمز روشن

در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه - مراقبت در منزل

محل بخیه ها را با سرم شستشو کنید. - از مقاربت به مدت ۴-۶ هفته پرهیز کنید.

محل بخیه ها را با کف صابون شستشو دهید. روزی یکبار حمام کنید. لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا +۹۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

زردی نوزاد

به صورت مکرر نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید.

از دادن شیرخشک، آب و آب قند به نوزاد اجتناب کنید.

نوزاد را از نظر زردی هر روز کنترل کنید.

به دفع ادرار و مدفوع نوزاد توجه کنید و در صورت عدم ادرار به پزشک معالج مراجعه کنید.

از پوست نوزاد مراقبت کنید. (شستشو و خشک کردن آن)

در صورت افزایش درجه حرارت بدن یا بی حال شدن ابتدا درجه حرارت اتاق را کنترل کرده و سپس نوزاد را با شیر تغذیه کنید و پوشش نوزاد را نیز کم کنید.

در صورتی که اقدامات بالا باعث کاهش درجه حرارت و بیحالی نوزاد نشد در اسرع وقت به پزشک معالج مراجعه کنید.

دارو نیاز ندارد. از دادن داروهای گیاهی به نوزاد خودداری کنید. (با پزشک مشورت کنید)

زمان مراجعه پس از ترخیص طبق دستور پزشک معالج می باشد. معمولاً زمان ویزیت بعدی ساعت بعد می باشد.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

در صورت افزایش زردی

در صورت افزایش درجه حرارت بدن یا بی حال شدن یا هر گونه مشکل

در صورت توصیه نوردرمانی روش صحیح آن را یاد گرفته و به کار ببرید

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا +۹۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

سرکلاژ

غذاهای دارای فیبر زیاد مثل میوه و سبزیجات و همچنین مایعات فراوان مصرف کنید تا احتمال یبوست از بین برود.

کاهش فعالیت‌های جسمی و یا استراحت در بستر در هفته اول با توجه به نظر پزشک شما و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.

از نزدیکی تا یک هفته پس از سرکلاژ و یا با مشورت پزشک در باقیمانده بارداری خودداری کنید.

از انجام کارهای سنگین تا پایان دوران بارداری خودداری کنید.

پس از این مرحله ممکن است کمی ترشحات خونی روشن تا چند روز وجود داشته باشد که معمولاً بعد از این زمان به شکل ترشحات در می آید و ممکن است تا پایان حاملگی ادامه پیدا کند. در صورت افزایش خونریزی و خونریزی در حد قاعدگی یا بالاتر به پزشک مراجعه شود.

هنگام اجابت مزاج زیاد فشار و زور نزنید.

از دوش واژینال و تامپون استفاده نکنید.

با نظر پزشک قبل از شروع دردهای زایمانی برای برداشتن بخیه های دهانه رحم مراجعه شود تا زایمان امکان پذیر باشد. برداشتن بخیه دهانه رحم در انتهای حاملگی انجام می شود و یک عمل بدون درد است و نیاز به بی حسی و بیهوشی ندارد. در صورت بروز دردهای زود هنگام و زایمان زودرس باید بخیه باز شود بنابراین در این مواقع فرد در بیمارستان تحت مراقبت قرار می گیرد تا به موقع، باز کردن بخیه دهانه رحم انجام گیرد.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و 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. مراقبت های دوران بارداری را طبق دستور پزشک انجام دهید. روزانه چند نوبت ناحیه دستگاه تناسلی با شامپوی بچه شستشو شود. داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور مصرف کنید.

غذاهای دارای فیبر زیاد مثل میوه و سبزیجات و همچنین مایعات فراوان مصرف کنید تا احتمال یبوست از بین برود.

کاهش فعالیت‌های جسمی و یا استراحت در بستر در هفته اول با توجه به نظر پزشک شما و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.

از نزدیکی تا یک هفته پس از سرکلاژ و یا با مشورت پزشک در باقیمانده بارداری خودداری کنید.

از انجام کارهای سنگین تا پایان دوران بارداری خودداری کنید.

پس از این مرحله ممکن است کمی ترشحات خونی روشن تا چند روز وجود داشته باشد که معمولاً بعد از این زمان به شکل ترشحات در می آید و ممکن است تا پایان حاملگی ادامه پیدا کند. در صورت افزایش خونریزی و خونریزی در حد قاعدگی یا بالاتر به پزشک مراجعه شود.

هنگام اجابت مزاج زیاد فشار و زور نزنید. از دوش واژینال و تامپون استفاده نکنید.

با نظر پزشک قبل از شروع دردهای زایمانی برای برداشتن بخیه های دهانه رحم مراجعه شود تا زایمان امکان پذیر باشد. برداشتن بخیه دهانه رحم در انتهای حاملگی انجام می شود و یک عمل بدون درد است و نیاز به بی حسی و بیهوشی ندارد. در صورت بروز دردهای زود هنگام و زایمان زودرس باید بخیه باز شود بنابراین در این مواقع فرد در بیمارستان تحت مراقبت قرار می گیرد تا به موقع، باز کردن بخیه دهانه رحم انجام گیرد.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و 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.

مراقبت های دوران بارداری را طبق دستور پزشک انجام دهید.

روزانه چند نوبت ناحیه دستگاه تناسلی با شامپوی بچه شستشو شود. داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور مصرف کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

پارگی کیسه آب، تب بالای ۳۸ یا لرز، انقباض رحمی و درد زیر شکم و کمر مثل دردهای زایمان، تهوع و استفراغ، خونریزی در صورت داشتن درد از مسکن هایی که برای شما تجویز شده استفاده کنید و در صورتیکه درد با مسکن کاهش نیافت به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفن ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

سزارین

از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.

از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین، رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. با مشورت پزشک ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید. از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید. با نظر پزشک روز دوم پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بزارید

قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب استفاده کنید.

در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه می گردد.

از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

در صورت تجویز دارو طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید و مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. ۷-۱۰ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه کنید.

در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه کنید. در ده روز اول پس از زایمان، حتماً به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود، مسکن های تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید. در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید. پانسمان ناحیه ضد آب و شفاف است و می تواند در صورت بروز مشکل خاص هر روز به روش ایستاده استحمام کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبنا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

سقط فراموش شده

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 روش های پیشگیری از بارداری بعد از سقط استفاده کنید.

از گذاشتن دوش واژینال و یا تامپون تا ۲ هفته پس از سقط حذر کنید.

شروع پیروید 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 استفاده کنید.

آنتی بیوتیک ها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

تا ۴۸ ساعت بعد از سقط فعالیتهای خود را کم کنید و استراحت کنید.

از انجام ورزش های 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.

پس از سقط رژیم غذایی باید در جهت تقویت فرد تنظیم شود. از رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت مرغ و... و پر ویتامین استفاده کنید

از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید

وجود لکه بینی بدون درد در دوران بارداری

تب، لرز، خونریزی شدید و درد

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبنا +۹۸۰۵۶۳۵۴۴۳ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

سقط

از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

از غذاهای سرشار از آهن (مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز) استفاده کنید.

از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.

به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی دارید و ۱-۲ هفته خونریزی خواهید داشت.

جهت کاهش اضطراب احساسات را آزادانه بیان کنید.

پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

با نظر پزشک از شنا کردن و استفاده از داروهای واژینال به مدت حداقل ۳ هفته پرهیز کنید تا زمانی که خونریزی شما قطع شود.

لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و 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 مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز کنید.

برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.

۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.

بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

اگر دچار خونریزی شدید، یکی از نشانه های عفونت (تب و لرز) یا احساس درد شدید داشتید

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوب ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

سوند ادراری

هرگز لوله ادراری را نکشید. چون باعث پارگی مثانه و مجرای ادرار می شود.

کیسه جمع آوری ادرار از تخت آویزان باشد و اگر میخواهید راه بروید آنرا به طور آویزان و پایین تر از مثانه نگه دارید.

اگر ادرار قطع شد احتمال تا خوردگی در مسیر لوله وجود دارد مسیر لوله را چک کنید

سعی کنید روزانه ۲-۳ بار محل ورود لوله به مجاری ادراری را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.

بدون اجازه پزشک اقدام به خارج کردن لوله ادراری نکنید.

اگر بیمار دچار ادرار سوختگی شد بعد از هر بار شستشوی ناحیه تناسلی با آب و صابون، از پماد زینک اکساید استفاده کنید. (ترجیحاً از صابون ملایم مانند صابون بچه استفاده کنید)

لوله ادراری داخلی در منزل ۱۵ روز قابل نگهداری است و بعد از آن باید تعویض شود.

اگر لوله به وسیله چسب به ران وصل شده است روزانه بررسی کنید که زیر چسب قرمزی و زخم ایجاد نشده باشد و محل وصل شدن لوله ادراری به ران را هر روز جابجا کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

تب و لرز، درد زیر ناحیه شکم، ادرار خونی و یا اینکه ادرار بیمار رنگ و بوی غیر طبیعی دارد.

خروج ترشحات چرکی، ادرار و خون از اطراف محلی که لوله وارد مجرای ادراری شده است.

قطع ادرار، کاهش و یا افزایش میزان ادرار-تب و لرز و کمر درد

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا داخلی ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

شکاف کام

مایعات صاف شده به کودک بدهید. غذای سفت را با دستور پزشک شروع کنید.

حرکت بازوهای کودک را به مدت سه هفته محدود کنید. در صورت استفاده کودک از پستانک، سه هفته از آن استفاده نکنید.

از قرار دادن انگشتان یا اسباب بازی در دهان کودک جلوگیری کنید.

کودک را با کمک سرنگ، فنجان یا لبه کناری قاشق غذا بدهید. از تماس کودک با افراد دچار سرماخوردگی خودداری کنید.

در صورت عفونت تنفسی سریعاً نسبت به درمان کودک اقدام کنید. کودک را جهت استفاده از لغات ساده، جویدن و بلع مکرر تشویق کنید.

داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم به کودک بدهید و دوره مصرف آن را کامل کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورتی که کودک بی قرار بوده و از خوردن امتناع میکند، ممکن است درد داشته باشد و نیاز به مسکن دارد، مسکن را طبق تجویز پزشک به کودک بدهید.

جهت کنترل شنوایی کودک به پزشک معالج مراجعه کنید. ۷ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

علائم عفونت زخم مانند: گرمی محل زخم، بوی بد، ترشح چرکی از زخم، تورم، قرمزی اطراف محل زخم و افزایش درد

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنبا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

شیر مادر

مکیدن پستان مادر توسط نوزاد و خوردن مایعات زیاد و افزایش مصرف آبمیوه های تازه، مصرف میوه و سبزیهای تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی میکند.

هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده، سر او را بالاتر نگه دارید، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند.

دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد و حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول بیست و چهار ساعت باشد .

مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه میکنند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادر میخورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه کرد.

گریه زیاد شیر خوار میتواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری کودک، قولنج و ... باشد.

مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد، بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند.

گرفتن سینه از دهان نوزاد، روی محرک های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی میگذارد.

در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبکی تر است و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده میشود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر میشود.

برای رفع احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان) استفاده از کیسه آب گرم برای دوشیدن شیر مفید است.

خودداری از شستشوی مکرر پستان با آب و صابون و یا استفاده از محلولها و یا کرمهای تحریک کننده برای پیشگیری از زخم نوک پستان ضروری است.

بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان ها پر از شیر است، معمولاً بهترین زمان صبح هاست.

استراحت مادر به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر، آب میوه، چای کمزنگ و... میتواند کمک موثری باشد، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک میکنند.

استراحت مادر به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر، آب میوه، چای کمزنگ و... میتواند کمک موثری باشد، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک میکنند.

استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت تا دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک میکند.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع میکند و بیحال است .
زمانی که زخم نوک پستان مادر دردناک و همراه با خروج ترشحات چرکی و تب باشد.
زمانی که مادر با وجود کلیه اقدامات جهت افزایش شیر، از شیر کافی برخوردار نباشد.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره
تلفنوبا +۹۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

عفونت ادراری در بزرگسالان

برخی از کمبودهای تغذیه‌های زمینه ساز عفونت مجاری ادراری هستند، در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنیهای شیرین و آب میوه‌های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده ۸ تا ۱۰ لیوان آب تصفیه شده در روز است.

سعی کنید مصرف، نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی و مواد حساسیت زا را کاهش دهید.

مصرف آلبالو و آب نارگیل و چای سبز توصیه می شود.

از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید. از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش میدهند)

از مصرف محرک هایی مثل سرکه و ادویه جات اجتناب کنید.

حد اقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید. پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت‌های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش‌های ملایم به همراه دوره‌های استراحت بگنجانید.

رعایت بهداشت فردی به ویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.

استفاده از گرمای موضعی در ناحیه پرینه برای کاهش درد و اسپاسم موثر است. هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید.

همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند.

از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید. از پوشیدن لباس‌های تنگ و شورت‌های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.

پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید. از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید.

مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.

در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص میشوید قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه دستها را با آب و صابون بشوئید.

در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و درمان را دقیق پیگیری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار

مرکز تخصصی
پزشکی
درمانده جیپس

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا +۹۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

عفونت خون (سپسیس)

اگر در زمان مراقبت از نوزاد مبتلا به سرماخوردگی و یا عفونت ریه می باشید، ماسک بزنید و یا این که مراقبت از نوزاد را به فرد قابل اعتماد دیگری واگذار کنید.

از بردن نوزاد در مکان های شلوغ و پرازدحام خودداری کنید.

از تماس نوزاد با افراد مبتلا به بیماری های عفونی و سرما خورده جلوگیری شود

اگر شما یا فرد دیگری در منزل سیگار می کشد زمان آن رسیده است تا سیگار را ترک کنید .

مهمترین عامل کنترل عفونت شستشوی مرتب دست به روش صحیح می باشد پس قبل و بعد از تماس با نوزاد دست های خود را بشویید و اگر فرد دیگری مراقبت از نوزاد را بر عهده دارد این اقدام را به او گوشزد کنید.

مرتب به نوزاد خود شیر بدهید.

یک راه سریع شناسایی تب این است که پیشانی نوزاد را ببوسیم یا لمس کنیم. اگر احساس می کنید که پیشانی نوزاد داغ است احتمالاً تب دارد.

استفاده از حمام آب سرد باعث بالارفتن درجه حرارت بدن فرزندتان میشود. به جای این کار، لباسش را کم کنید و دستمال مرطوب و سردبیر روی پیشانی او قرار دهید. چنانچه فرزندتان میلرزد، تا زمان رفع لرزش، او را گرم نگه دارید.

در صورت تجویز آنتی بیوتیک در منزل آن را سر ساعت به نوزاد بدهید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در فواصل منظم و مشخص جهت پی گیری درمان به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

تب یا بالا بودن درجه حرارت که با بدن شویه و دارو کاهش نیابد-مشاهده علائم تشنج-علائم جدید و غیر قابل توجیه در طول درمان-افزایش تعداد تنفس و بی اشتهایی

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

عیوب مقعد در نوزاد

جهت جلوگیری از یبوست مرتب نوزاد خود را شیر دهید.

بعد از عمل تا حصول بهبودی کامل، بیمار باید زیر نظر جراح اطفال قرار گیرد. چون مقعد تازه تشکیل شده حدود ۶ ماه بر اساس برنامه ای خاص نیاز به گشاد کردن خواهد داشت. دو بار در روز ۳-۴ سانتی متر از ژل گشاد کننده برای مدت ۳۰ ثانیه با نظر پزشک در مقعد گذاشته میشود.

مراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان کنید. پماد آنتی بیوتیک تا ۲ هفته بعد از جراحی بر روی برش محل عمل، مصرف می شود.

از وارد آوردن ضربه مستقیم به استوما خودداری کنید. شستشوی کلستومی و پوست اطراف آن فقط از آب ولرم تا گرم و بر اساس دستور پزشک از پماد لازم جهت پوست اطراف استوما استفاده کنید.

برای تمیز کردن ناحیه کلستومی از پارچه نرم و تمیز استفاده کنید. جهت جلوگیری از فشار روی ناحیه استوما، پوشک نوزاد زیر ناحیه بسته شود. از لباسهای نازک و آزاد استفاده گردد تا کیسه کلستومی تحت فشار نباشد.

شما می توانید نوزاد خود را با کیسه یا بدون کلستومی براحتی حمام کرده ولی توجه داشته باشید بقایای صابون به داخل محل کلستومی داخل نشود بهتر است از صابونهای بدون چربی استفاده گردد.

هنگامی که نصف حجم کیسه پرشد اقدام به تخلیه و یا تعویض کیسه کنید. بطور منظم و در فواصل تعیین شده به پزشک مراجعه کنید.

هر گونه تورم، قرمزی، التهاب و یا حساسیت اطراف استوما به دقت بررسی شود و با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

درد شدید در اندامهای جراحی شده-درد و قرمزی در محل زخم-ترشح چرکی از زخم-تب و لرز-بی اشتهایی

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

کاهش حرکات جنین

غذای روزانه باید دارای همه گروههای غذایی مانند گوشت، غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات باشد چون استفاده از یک گروه غذایی همه مواد لازم را تامین نمیکند.

مواد غذایی گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است مانند انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار نان سنگگ، برنج، ماکارونی، جو، گندم و ذرت، پس از این منابع زیاد استفاده کنید.

به منظور جلوگیری از سرایت بیماریهای انگلی حتماً باید گوشت کاملاً پخته شود.

اسید فولیک ماده ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول بارداری برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است. سبزیجاتی مثل گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسید فولیک می باشد.

برای داشتن بارداری سالم، باید قبل و بعد از شروع بارداری، وزن خود را در محدوده توصیه شده بهوسیله متخصص نگه دارید و از پر خوری پرهیزد.

حرکات جنین، زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شبها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس میکند، اما در ساعتهای بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است.

ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین، حرکات جنین بیشتر شود.

به محض اینکه احساس کردید حرکات جنین شما منظم شده است به آنها دقیق شوید و اگر به نظر رسید این حرکات کم شده اند، حتماً متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.

عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین میشوند. از مصرف الکل و مواد مخدر در دوران بارداری و شیردهی اجتناب کنید.

در سه ماهه آخر بارداری روزانه حرکات جنین خود را ارزیابی کنید.

جهت شمارش حرکات جنین، یک لیوان شربت قند نوشیده یا کمی غذا بخورید و به پهلوی چپ بخوابید.

سپس به مدت ۲ ساعت حرکات کوچک و بزرگ جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در ۲ ساعت طبیعی است. اگر تعداد حرکات جنین، زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

به مادران توصیه میشود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش کنند و مدت زمانی را که صرف میشود تا حرکت واضح مانند لگد زدن، حرکات چرخشی و غلطیدن را حس نمایند، ثبت کنند و در صورتی که حرکات جنین، کمتر از ۱۰ حرکت در ۲ ساعت باشد، فوراً به مطب پزشک یا ماما مراجعه کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره
تلفنوبا ۰۴۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

کم کاری تیروئید

از سبزیجات و میوه جات فراوان استفاده کنید تا از یبوست جلوگیری شود.

نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز مفید می باشد. فعالیت و استراحت متناوب داشته باشید.

طی درمان باید مراقب تداخل هورمونهای تیروئیدی با سایر داروها باشید به خصوص اگر بیماریهای دیگری مانند دیابت دارید، با پزشک مشورت کنید.

انجام آزمایشات دوره ای ضروری است تا با کمک آنها پزشک بتواند میزان داروی مورد نیاز شما را تنظیم کند.

در صورت بروز مشکل با پزشک مشورت کنید. در مورد عوارضی مانند ریزش مو و ... باید ابتدا از طریق مراجعه به پزشک مشکل اصلی برطرف شود. همچنین با کارشناس تغذیه از نظر میزان دریافت مواد معدنی و ویتامین ها و چربی مشورت کنید تا در نهایت رژیم مناسب تدوین شود.

کاهش دما و هوای سرد میتواند باعث شکسته شدن طبقه شاخی پوست و در نهایت باعث پوسته پوسته شدن بافت پوست یا چرب کننده پوست، روغن وازلین و حتی گلیسرین استفاده کنید.

ممکن است پزشک برای شما داروی لووتیروکسین تجویز کند. دارو صبح ناشتا با آب فراوان مصرف شود. غذاهای حاوی فیبر و کلسیم و آهن و سویا با لووتیروکسین تداخل دارند لذا با هم استفاده نشود. و چون باعث افزایش قند خون می شود افزایش داروهای ضد دیابت با پزشک مشورت کنید.

پوکی استخوان از عوارض این دارو است از غذاهای مثل لبنیات، کلم، شلغم و روغن ماهی، زرده تخم مرغ بیشتر استفاده کنید.

ممکن است باعث خواب آلودگی شود، لذا از مصرف داروهای آرامبخش بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

یکی از عوارض دیگر دارو افزایش چربی خون می شود در صورت بروز درد قفسه سینه و تغییر ضربان قلب، مصرف دارو قطع و به پزشک مراجعه کنید.

از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود و دارو کم و زیاد نشود.

در صورتیکه دوز داروی مصرفی شما تنظیم نباشد ممکن است علائمی مثل افزایش ضربان قلب، تپش قلب، علائم عصبی مثل اضطراب، لرزش و علائم گوارشی مثل: اسهال، تهوع بی اشتها، کرامپ های شکمی و کاهش وزن، ریزش مو، سردرد، تعریق، بی خوابی و بی نظمی های سیکل قاعدگی ایجاد شود.

در صورت بروز این علائم برای تنظیم میزان دارو به پزشک مراجعه کنید.

توجه داشته باشید هیچ داروی گیاهی یا روش دیگری جایگزین داروهای کم کاری تیروئید که پزشک شما تجویز کرده، نخواهد شد.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف) - در صورت کاهش سطح هوشیاری، افت علائم حیاتی، تضعیف و نارسایی تنفس (سریعاً به بیمارستان مراجعه شود) - بیمار باید با نظر پزشک هر یک تا دو ماه به پزشک مراجعه نماید و با تجدید آزمایشها و بررسی علائم بیماری میزان داروی مناسب توسط پزشک تنظیم گردد.

پس از طبیعی شدن آزمایشها نیز بیمار باید در ابتدا هر شش ماه یکبار و سپس هر سال یکبار به پزشک خود مراجعه نماید تا از سیر بیماری و عود نکردن آن اطمینان یابد.

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره
تلفنوبا +۹۸۰۵۶۳۵۴۴۳ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

کیست تخمدان

اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر کنید.

دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوهها را افزایش دهید. از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید.

از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم بمدت ۶ هفته خودداری کنید. فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیتهای استراحت کافی داشته باشید.

خانمهایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف میکنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند (در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است)

در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگینتر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

محل برشها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آنها میتوانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی میتوانید بانداژ روی زخمها را بردارید. طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف داشته باشید.

سیگار نکشید، چون سبب افزایش عفونت ریوی و خشکی دهان و حالت تهوع و بیخوابی میگردد.

هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانوها را خم کنید و با کمک دستها و بالش محل عمل را حفظ کنید.

جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین میکند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید. ۷-۱۰ روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه ها به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علیرغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبنا ۰۵۸۰۶۳۵۴۴۳۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

وقفه تنفسی

اجازه دهید نوزادتان خواب آرامی داشته باشد و در بین خواب او را بیدار نکنید.

توجه کنید وضعیت نوزاد به صورتی باشد که سر و گردن نوزاد در یک خط مستقیم قرار بگیرد .

درجه حرارت بدن نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید .

در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری کنید .

اگر شما یا فرد دیگری در منزل سیگار می کشد مصرف سیگار را قطع کنید .

نوزاد را به پشت بخوابانید و اگر شخص دیگری هم از نوزاد مراقبت می کند به او هم توصیه کنید این وضعیت را هنگام خواب نوزاد رعایت کند.

برای خواب نوزاد از تخت بچه استفاده کنید و از تخت بزرگسالان و مبل های فتری استفاده نکنید.

از صندلی مخصوص ماشین فقط در ماشین استفاده کنید و برای خوابیدن نوزاد در طول شب و خواب نیم روزی استفاده نکنید.

در صورت مشاهده علائم آپنه نوزادی موارد زیر را ثبت کنید تا بتوانید اطلاعات دقیقی به پزشک بدهید

زمان آپنه-دفعات آپنه-طول مدت آپنه

وضعیت قبل و بعد از آپنه-اقداماتی که جهت برگشت تنفس نوزاد انجام داده اید.

جهت ادامه درمان و معاینات دوره ای

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا +۹۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

هوا درون قفسه سینه (پنوموتوراکس)

در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده کنید. غذا خوردن باید به مقادیر کم و دفعات زیاد باشد. از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات، میوه و مایعات مصرف کنید. تا دو هفته اول بیماری استراحت کنید و از انجام ورزش خودداری کنید.

در صورت اجازه پزشک می توانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید و از انجام ورزش های سنگین اجتناب کنید.

به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید. هرچه سریعتر با بهبود علائم و در صورت اجازه پزشک فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید.

از استعمال دخانیات خصوصا سیگار و قلیان خودداری کنید. از بلند صحبت کردن، فریاد و صحبت های سریع و طولانی، خندیدن یا آواز خواندن اجتناب کنید.

استراحت در حالت نشسته ممکن است راحتتر باشد. اندازه گیری مرتب فشار خون، تعداد ضربان قلب و تنفس ضروری است و در صورت تغییرات به پزشک اطلاع دهید.

از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد و عمومی دوری کنید. از عطر و ادکلن و ... تا زمانی که پزشک اجازه نداده است استفاده نکنید.

نفس خود را درون ریه ها حبس نکنید. از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.

از تماس با افراد بیمار بخصوص سرماخوردگی خودداری کنید. از سرما و گرمای شدید دوری کنید.

زمانی که داخل قفسه سینه شما برای خروج هوا لوله تعبیه شده است و در منزل هستید برای اطمینان از صحت کارکرد لوله به تشکیل حباب در داخل محفظه شیشه ای دقت کنید.

از پرستار خود بخواهید تا کارکرد آن را به شما یاد بدهد.

از کشیدن لوله تعبیه شده و یا خوابیدن بر روی لوله اجتناب کنید. پانسمان محل لوله قفسه سینه را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

در صورت مشاهده خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان - افزایش درجه حرارت تا درجه سانتیگراد

تشدید درد سینه یا کوتاهی نفس

مرکز تخصصی
پست‌فیزیوتراپی
درمان تخصصی

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا +۹۴۳۵۶۳۰۵۸۰ تماس حاصل فرمایید

مراقبت های پس از ترخیص

نوزاد نارس

این نوزادان در مقایسه با نوزادان رسیده، تعداد دفعات بیداری بیشتری داشته، لذا در این مورد نگران نباشید.

بهتر است که برای معاینات دوره‌های و واکسیناسیون منظم با مراکز بهداشتی یا پزشک خود به صورت منظم در ارتباط باشید.

مراقب باشید که نوزاد روی شکمش نخوابد .

از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.

لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد.

معمولاً پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد از ترخیص، به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود.

کنترل درجه حرارت نوزاد بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرمای بدن نوزاد میباشد.

بدلیل ضعف جسمانی که دارند، نیازمند صبر و حوصله بیشتری برای تغذیه میباشند و لذا ممکن است مجبور شوید حتی ساعتها برای تغذیه او وقت بگذارید.

تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر ۲ ساعت لازم است.

در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت احتمال کاهش قند خون وجود دارد لذا بهتر است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد با بیدار کردن شیرخوار از سر گرفته شود.

شیرتان را در فواصل منظم حدود ۶ تا ۸ بار در روز بدوشید تا سینه تان تحریک به تولید شیر شود.

خیس بودن کهنه و وزن گیری روزانه ۳۰ تا ۵۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزنگیری مناسب است.

نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم و تمامی نوزادان نارس که سابقه دریافت اکسیژن و یا دستگاه کمک تنفسی دارند، در معرض خطر بیماری نارسایی شبکیه چشم قرار دارند.

که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینائی شود.

لذا این نوزادان باید در ۴ تا ۶ هفتهگی توسط فوق تخصص شبکیه چشم و یا چشم پزشکی که تجربه کافی در این زمینه دارند معاینه شوند.

مراجعات بعدی توسط چشم پزشک معین میگردد.

در صورت صلاحدید پزشک جهت معاینه نوزاد توسط پزشک ، ارزیابی شنوایی سونوگرافی مغز و لگن اقدام شود.

از تماس کسانی که دارای عفونت مجاری تنفسی و سرما خورده هستند با نوزاد جلوگیری کنید.

بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری ها به نوزاد نارس شود.

بهتر است در ماههای اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی و حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید

علائمی مانند تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغهای مکرر، بی حالی و یا تشنج و ...

در صورت بروز هر گونه مشکل و کسب راهنمایی از کارشناس آموزش به بیمار از ساعت ۱۱ تا ۱۳ با شماره

تلفنوبا +۹۸۰۰۵۸۰۰۴۴۳۵۶۳ تماس حاصل فرمایید

کتابچه آموزش مراقبت در منزل (خودمراقبتی)



دانشگاه علوم پزشکی استان آذربایجان غربی

بیمارستان فاطمه زهرا(س)

تهیه کننده: سمانه ولی زاده

سال ۱۴۰۳

