



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

الیگوهیدرآمنیوس

❖ رژیم غذایی

✓ از یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از کلسیم و پروتئین پیروی کرده و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.

✓ جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مصرف کنید. مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی .

✓ از یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و انواع میوه جات استفاده کنید.

✓ غلات کامل را به رژیم غذایی خود بیفزایید.

✓ مصرف آب را افزایش دهید.

✓ مصرف ماهی و امگا3 را نیز افزایش دهید.

❖ فعالیت

قبل از زایمان:

✓ در صورتی که برای شما استراحت مطلق توصیه شده باشد، دقیقاً باید طبق دستورات پزشک تا زمانی که وی توصیه کرده است در تخت استراحت نمایید.

✓ برای حمام نباید از وان استفاده کنید.

✓ از مقاربت خودداری کنید.

پس از زایمان:

✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود از تخت خارج شوید.

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

✓ بهتر است 6 تا 4 هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.

✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تراز وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز نمایید.

✓ تا مدتی از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.

✓ سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری میکند و هم از یبوست.

✓ به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند.

✓ سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید.

✓ پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزش های روزانه کنید.

♦ مراقبت

✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید.

✓ لباس زیر روزانه تعویض و از لباس های زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

✓ از شکم بند استفاده کنید.

✓ روزانه استحمام کنید.

✓ کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید.
✓ چون باید به نوزاد خود شیر بدهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت مشاهده دفع ناگهانی مایع از واژن.
پس از زایمان از طریق سزارین:
✓ در صورت ایجاد علایمی مانند تب بالای 38 درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید.
✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.
✓ در صورت بروز هر گونه علایم نگران کننده دیگر.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

