

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تهدید به سقط

❖ فعالیت

- ✓ به توصیه پزشک مبنی بر استراحت در بستر اهمیت دهید.
- ✓ از انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری نمایید. از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید.
- ✓ از برقراری رابطه ی جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خودداری کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ اگر خونریزی و انقباضات رحمی شدید باشد، تنها مصرف مایعات توصیه می شود.
- ✓ سعی کنید از رژیم غذایی مقوی استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.

❖ مراقبت

- ✓ 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.

✓استرس نداشته باشید. استرس شرایط سقط را بدتر می کند.

✓در صورتی که کورتاژ یا سقط خودبخودی انجام شد به توصیه های زیر توجه نمایید:

- 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.
- بهبودی پس از سقط جنین ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد.
- از گذاشتن دوش واژینال و یا تامپون تا 2 هفته پس از سقط حذر کنید.
- شروع پریود بعدی پس از سقط ممکن است تا 6 هفته بطول بکشد اما شما 2 هفته پس از سقط می توانید از روش های ضد بارداری نظیر قرص جلوگیری و یا IUD استفاده کنید.
- حداقل یک ماه قبل از تصمیم برای بارداری بعدی صبر کنید .
- آنتی بیوتیک ها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید.
- از برقراری رابطه جنسی تا 2 هفته پس از سقط خودداری کنید.
- تا حد ممکن تا 48 ساعت بعد از سقط فعالیت هایتان را کم کنید و استراحت نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓در صورت مشاهده علائم سقط فورا نزد پزشک بروید.

✓در صورت توصیه پزشک به استراحت در منزل به محض تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت جنینی پس از استراحت، به بیمارستان مراجعه نمایید.

✓در صورت بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا در پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهبلی) یا کبودشدگی پس از سقط به پزشک معالج مراجعه نمایید.

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 افصلی پورکرمان. بهار 1403 31328134

