



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

جفت سرراهی

❖ اقدامات و توصیه های قبل از عمل

✓ در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، علایم حیاتی شما و جنین تان هر چند وقت یک بار توسط پرستار چک می شود و شما تا زمانی که کودکتان آمادگی به دنیا آمدن را داشته باشد تحت نظارت خواهید بود. پس از آمادگی کودک برای به دنیا آمدن اقدامات زیر صورت می گیرد.

✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.

✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.

✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود. قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.

✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.

✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.

✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.

✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) طبق دستور پزشک رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.

✓از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال و استفراغ و نفخ می شود، اجتناب نمایید.

❖ فعالیت

✓بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

✓برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

✓جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

❖ مراقبت

✓جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و ورزش های پارا انجام دهید.

✓در صورت بروز علائم، سرگیجه، خونریزی شدید، احتباس ادراری، تهوع و استفراغ به پرستار خود اطلاع دهید.

✓جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی توصیه می شود که چند ساعت پس از زایمان به تدریج از تخت خارج شده و با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

✓در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.

✓در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

✓بعد از خروج سوند ادراری در صورت عدم ادرار یا ادرار خونی به پرستار اطلاع دهید.

✓ جهت جبران مایعات از دست رفته و جلوگیری از یبوست و افزایش شیر، مایعات فراوان مصرف نمایید.

✓ تا 24 ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد و بتدریج از حجم خون کاسته می شود. ترشحات واژن تا یک ماه دیده می شود.

✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست ها با صابون را رعایت نمایید.

✓ قبل از هر بار شیردهی دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.

✓ شیر دادن مکرر به نوزاد باعث جمع شدن رحم و کمتر شدن خونریزی می شود.

❖ دارو

✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.

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