



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

دکلمان جفت

❖ رژیم غذایی

✓ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا3 و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.

✓ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین ث 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.

✓ خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کمتر شود.

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیرهضم اجتناب کنید.

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

✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پرکالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

❖ فعالیت

قبل از زایمان:

✓ از مقاربت خودداری کنید.

✓ از انجام حرکات ورزشی خودداری کنید.

✓ در صورت تجویز استراحت مطلق، به دستورات پزشک خود عمل کنید.

پس از زایمان:

✓ از شکم بند استفاده کنید و سعی کنید روزانه استحمام کنید.

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

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

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

♦ مراقبت

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

✓ کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید.

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

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

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورتی که قبل از زایمان شروع به خونریزی کردید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.

پس از زایمان:

✓ 7-10 روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید.

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

✓در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علایم شوک (سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمائید.

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