



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

عفونت ادراری در بارداری

❖ پیشگیری و مراقبت

✓پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.

✓روزانه حداقل 8 لیوان با گنجایش 240 سی سی آب بنوشید.

✓در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه نمایید.

✓بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.

✓از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید زیرا پیشابراه و دستگاه تناسلی را تحریک می کند و محیط کشت مناسبی برای رشد باکتری ها ایجاد می کند.

✓در دوران بارداری از دوش واژینال استفاده نکنید.

✓لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.

✓لباس های زیر را بطور مرتب عوض کنید.

✓به محض سوزش ادرار و تکرر ادرار باید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش دهید و در صورتی که عفونت در ادرار دیده شود، باید درمان شوید.

✓مصرف چای، قهوه، آب میوه شیرین، الکل را کاهش دهید.

✓در هنگام وجود عفونت ادراری از رابطه جنسی خودداری کنید.

✓از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی می شود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم می کند اجتناب کنید.

✓بیش از 30 دقیقه در حمام یا وان ننمایند.

✓بجای استفاده از وان از دوش استفاده کنید.

✓حتماً قبل از خوابیدن ادرار کنید.

✓به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به طرف جلو خم شوید.

✓به طور کلی دردهای شکم در دوران بارداری را جدی بگیرید. حتماً باید با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش های لازم دارو مصرف شود. استفاده از آنتی بیوتیک بدون مراجعه به پزشک ممنوع است.

✓داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم و سر وقت مصرف کنید.

✓ممکن است در طی ماههای آخر بارداری بر اثر سرفه و خنده و یا خم شدن به طرف پایین مقدار کمی ادرار خارج شود که با داشتن چنین حالتی به طور مکرر مثانه خود را خالی کنید.

✓از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری نمایید.

✓به منظور تقویت عضلات مثانه به طور مکرر ورزش لگن نمایید. از پزشک یا پرستار ورزش های لگن را یاد بگیرید.

✓در صورت وجود تب استراحت کنید و بعد از برطرف شدن تب باز می توانید فعالیت خود را آغاز کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری.

✓در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان.

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 31328143

