



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

مول

❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه و حاوی سبوس و مایعات فراوان مصرف کنید.
- ✓ از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام ورزش سنگین و ایستادن طولانی اجتناب کنید.
- ✓ می توانید در عرض 3 یا 2 روز پس از عمل فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین، تا مدت 6 هفته بعد از عمل خودداری کنید.

❖ پی گیری و ادامه درمان

- پیگیری های مهم بعد از عمل و ختم حاملگی عبارتند از:
- ✓ پس از عمل هر دو هفته یکبار تا سه نوبت میزان (بتا هاش سی جی) H.C.G اندازه گیری می شود.
- ✓ پس از صفر شدن میزان H.C.G دوباره میزان آن ماهانه چک می شود تا زمانی که در مدت سه ماه، سه گزارش صفر باشد.
- ✓ پس از 6 ماه بعد و یکسال بعد مجدداً میزان H.C.G چک شود.

✓ اگر شما تمام این مسیر را با سلامت و بدون مشکل طی کنید، بعد از یک سال اجازه حامله شدن مجدد را خواهید داشت.

✓ برای شما پرونده تشکیل می شود و H.C.G انجام شده در آن ثبت می شود. هر جا کاهش H.C.G متوقف یا ثابت ماند و سپس افزایش یافت، باید پیگیری به طور دقیق تری جهت تشخیص علت انجام شود. هر چه میزان H.C.G بالا رفت، اقدامات زیر برای شما باید انجام شود:

• معاینه لگنی دقیق هر سه ماه یکبار از نظر اندازه رحم و میزان نرمی رحم

• درخواست عکس قفسه سینه

• سونوگرافی

• یک روش پیشگیری از بارداری مطمئن مانند قرص های ال دی

♦ مراقبت

✓ به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی و 1 تا 2 هفته خونریزی خواهید داشت.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده کنید و 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 مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز کنید.

✓ برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور استفاده کنید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ بعد از ترخیص در زمان توصیه شده جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.

✓ مشاهده عفونت بعد از عمل مانند تب و لرز و ترشحات بدبو

✓ در صورت مشاهده علائم زیر:

• لاغری شدید

•برافروختگی چشم ها

•گرمای شدید

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 پور کرمان. بهار 1403

034 31328143