

## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

# پره ترم لیبر

### ❖ فعالیت بعد از زایمان

✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.

✓ از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.

### ❖ مراقبت های نوزاد پس از زایمان زودرس

✓ اگر نوزاد در هفته 34 تا 36 متولد شود: احتمالاً به هیچ درمان خاصی نیاز نخواهد داشت. گرچه از لحاظ ظاهری کوچک به نظر خواهد رسید.

وضعیت او به عواملی نظیر سطح قند خون، فشار خون یا ابتلای احتمالی وی به عفونت و توانایی وی در مکیدن بستگی خواهد داشت.

✓ اگر نوزاد در هفته 28 تا 33 متولد شود: ممکن است به مراقبت های تخصصی نیاز داشته باشد زیرا امکان ابتلا به مشکلات تنفسی، تغذیه و یا عفونت وجود خواهد داشت.

✓ اگر نوزاد کمتر از هفته 27 متولد شود به احتمال بسیار قوی در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بستری خواهد شد و احتمال وجود مشکلاتی نظیر عفونت، قند خون و دمای کم بدن و نارس بودن ریه ها و مشکل تنفسی وجود خواهد داشت.

### ❖ مراقبت از مادر پس از زایمان

✓ تا 24 ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه داشته باشید و به تدریج از حجم خونریزی کاسته شود.

✓ در هنگام راه رفتن ، سرفه و تنفس عمیق در زمان انجام سزارین محل بخیه را با دست یا بالش گرفته تا از درد ناحیه عمل جلوگیری کند.

✓ از دستکاری سرم ها و اتصالات خود اجتناب نمایید.

✓ ممکن است جهت شیردهی نوزاد بستری از شما خواسته شود تا در بیمارستان بمانید.

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**