



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کورتاژ

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

✓ از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده نمائید.

❖ فعالیت

✓ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت 6 هفته بعد از عمل خودداری کنید.

❖ مراقبت

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

✓ جهت کاهش اضطراب و بهتر طی کردن فرایند سوگ، احساسات خود را آزادانه بیان کنید.

✓ پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

✓ با مشورت پزشک و تا زمانی که خونریزی شما بند نیاید از آمیزش زناشویی، شنا کردن و استفاده از داروهای واژینال به مدت حداقل 1 تا 2 هفته خودداری کنید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیرنخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای 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 نمائید.

❖ دارو

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

✓داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج از جمله قرص های آهن جهت جبران کم خونی را طبق دستور پزشک استفاده نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓7روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

✓اگر دچار خونریزی شدید، یکی از نشانه های عفونت (تب و لرز) یا احساس درد شدید داشتید، بلافاصله به پزشک معالج ویا مراکز درمانی مراجعه کنید.

✓موقع مراجعه به پزشک خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

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 ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143