مراقبت از مادران سزارین شده :

1-بعد از 8الی 12 ساعت بعد از عمل شروع به خوردن مایعات چای و آبمیوه کرده و روز دوم مایعات صاف شده(سوپ رشته)و بعد از روز سوم در صورت کارکرد شکمی غذای معمولی(نرم و سبک)و همراه با میوه و سبزی فراوان جهت جلوگیری از یبوست مصرف نمائید.

2-روز سوم بعد از عمل به حمام رفته دوش گرفته محل پانسمان را زیردوش باز کرده و با صابون تمیز محل را شستشو داده و بعد از 8 الی 10 روز به مطب جهت کشیدن بخیه به پزشک مراجعه نمائید.

3-در صورت مشاهده کردن خونریزی شدید و یا روشن یا دفع لخته های خونی در هر مرحله ای بعد از سزارین بایستی فورا به بیمارستان مراجعه نمائید.

4-به طور معمول تا 10 روز خونریزی کم شده و تا روز چهلم به صورت خفیف و لک بینی ادامه دارد.

5-اگر شکم شما آویزان است بایستی شکم بند جهت افتادن شکم بالای بخیه ها ببندید و از تعریق محل عمل جلوگیری نمائید.

6-در صورت مشاهده هر گونه ترشح غیر طبیعی از زخم،تب،قرمزی،حساسیت و خارش پوست محل عمل که نشانه های عفونت میباشد به مطب پزشک مراجعه نمایید.(شماره تلفن کنترل عفونت:04144344007)

7-در صورت کارکرد شکمی در روز دوم یا روز سوم بعد از عمل و نداشتن مشکل معمولا مرخص میشوید و در منزل تا کشیدن بخیه ها از خوردن غذا های نفاخ مانند نخود،لوبیا،لپه،موز،نوشابه بپرهیزید.

8-برای جلوگیری از یبوست از میوه،سبزی و مایعات فراوان استفاده کنید.(در حد امکان از کمپوت انجیر و گلابی استفاده شود)

9-سه هفته بعد از عمل میتوانید نرمش های شکم را شروع کرده و از شکم بند استفاده کنید.

10-از انجام کار های سنگین و سخت حتی الامکان تا سه ماه بعد از عمل بپرهیزید.

11-از انجام نزدیکی باشوهر تا چهل روز پرهیز کنید.

12-جهت بهداشت دقیقف مادر و نوزاد و حمایت ا شیر مادر لطفا به راهنمای آموزش مادران شیرده که هنگام ترخیص به شما داده میشود مطالعه نمائید.

13-تا چهار ساعت بعد از عمل مثانه را تخلیه کند ودر صورت عدم دفع ادرار تا چهار ساعت به پرستار مسئول اطلاع دهد.

14- نحوه مصرف داروها و عوارض آن ها(نیم ساعت قبل از غذا با یک لیوان آب)توجه به عوارض دارویی(دارو های سفالکسین و قرص بروفن اگر در حین ترخیص تجویز شوند احتمال بروز اسهال به دنبال سفالکسین وجود داشته باشد در رژیم غذایی از ماست و موز استفاده شودو دارو با غذا و یا شیر استفاده شود-در صورت بروز حساسیت به دارو به پزشک اطلاع داده شود.)

15-مراقبت از بند ناف1:)خشک و تمیز نگهداشتن بند ناف خیلی مهم است.هنگام تمیز کردن بند ناف به علائم عفونت مثل قرمزی،بوی بد و ترشح دقت نمائید.2)پوشاک بچه را زیر ناف ببندید تا بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و از ادرار به دور باشد.3)مراقبت خاصی از بند ناف وجود ندارد.اگر آلوده به ادرار یا عفونت شد آن را با آب ولرم شسته و با حوله خشک کنید.4)بند ناف طی ده روز خشک،سفت و چروکیده شده و می افتد.5)هنگام افتادن بند ناف،ممکن است چند قطره ای خون مشاهده شود که جای نگرانی نیست.5)در صورتیکه خونریزی ادامه یابد و یا علائم عفونت مشاهده شود.به پزشک مراجعه کنید6)تا خشک شدن و افتادن بند ناف و قبل از ترمیم کامل آن،نباید نوزاد را داخل وان حمام کرد.7)هرگز نباید به محل افتادن بند ناتف چیزی مثل چوب پنبه و یا سکه و ... گذاشته شود چون در آن ها میکروب هایی وجود دارد که باعث ایجاد عفونت نوزاد می گردد.

16-سعی کنید مثانه خود در صورت نداشتن سوند فولی با پاشیدن آب به ران ها و باز کردن شیر آب و گوش دادن به صدای آب تخلیه کنید تا به رحم فشار وارد نشود و خونریزی واژینال کمتر باشد.

17-در صورت تجویز انوکساپرین توسط پزشک این موارد رعایت شود : اگر علایم خونریزی در هنگام درمان با این دارو داشتید مثل خونریزی بینی .کبودی .سرفه . استفراغ خونی .خون در ادرار .مدفوع سیاه دیده شد به پزشک معالج اطلاع دهید

**آموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر شهریور 98**

**بیماران کولپورافی:**

1. **از 8الی 12 ساعت بعد از عمل شروع به خوردن چای و و آبمیوه کرده و از روز دوم مایعات صاف شده**
2. **(سوپ)و بعد از روز سوم به بعد غذا های معمولی(نرم و سبک)و میوه و سبزی فراوان مصرف کنید.**
3. **در منزل بخیه را تمیز نگه دارید ودر لگن بتادین(آب ولرم+بتادین)به مدت 20 دقیقه هرروز بنشیند تا بخیه ها عفونت نکند(به مدت دو هفته)**
4. **در منزل کار های سنگین به مدت 2 هفته پرهیز نمائید.**
5. **بعد از هر بار دستشوئی رفتن محل بخیه ها را خشک نگه دارید و لباس زیر خود را روزانه تعویض کنید.**
6. **در صورت مشاهده هر گونه سوزش ادرار،ترشح چرکی،قرمزی،خارش،و عدم ادرار کردن فورا به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.**
7. **تا 2ماه از نزدیکی با شوهر پرهیز کنید.**
8. **نحوه مصرف داروها و عوارض آن ها(نیم ساعت قبل از غذا با یک لیوان آب)توجه به عوارض دارویی(دارو های سفالکسین و قرص بروفن اگر در حین ترخیص تجویز شوند احتمال بروز اسهال به دنبال سفالکسین وجود داشته باشد در رژیم غذایی از ماست و موز استفاده شودو دارو با غذا و یا شیر استفاده شود-در صورت بروز حساسیت به دارو به پزشک اطلاع داده شود.)**

**آموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر**

**بخش زنان و زایمان – شهریور 1398**

**مراقبت ازمادر با بخیه مکدونالد:**

**عملی که بصورت بخیه زدن در حال حاضر برروی شما انجام گرفته است بخاطر حفظ فرزندتان و جلوگیری از دفع آن می باشد.شما نیز با رعایت نکات زیر در حفظ سلامتی فرزنداتان کوشا باشید.**

1. **انجام مقاربت تا فارغ شدن جدا خودداری نمائید.**
2. **استراحت نسبی نموده و از انجام کار های سنگین بپرهیزیرد.**
3. **در صورت بروز درد شکم یا آبریزش یا لکه بینی و یا هر گونه ترشحات دیگر فورا مراجعه نمائید.**
4. **در صورتی که زود تر از وقت زایمان دچار درد های زایمان شدید فورا به بیمارستان جهت برداشتن بخیه ها مراجعه نمائید.**
5. **در صورت نداشتن ناراحتی خاص بهترین زمان برای برداشتن بخیه دو هفته مانده به وقت زایمان می باشد که در این مورد با پزشک جراح خود مشورت نمائید.**
6. **با استفاده از سبزیجات و میوه و مایعات در رژیم غذایی از ایجادیبوست و زور زدن جلوگیری نمائید. بخش زایمان**

**آموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر**

**بخش زنان و زایمان – شهریور 1398**

**مراقبت از بیمار با جراحی هیسترکتومی**

**1-تا 24 ساعت بعد از عمل چیزی نخورید و بعد از24 ساعت به تدریج آبمیوه،آب کمپوت انجیر و گلابی و روز دوم مایعات سبک(سوپ)و از روز سوم بعد از کار کرد شکمی غذای نرم و سبک استفاده شود.**

**2-در روز دوم بعد از عمل از تخت با کمک بهیار بخش بلند شده و برای جلوگیری از لخته شدن خون به حرکت و راه افتادن شروع کنید.**

**3-روز سوم بعد از عمل در حمام دوش سرپائی بگیرید و پانسمان محل عمل را باز کنید و با صابون تمیز شده و در منزل باز نگه دارید و یک روز در میان استحمام کنید .8 الی 10 روز بعد جهت کشیدن بخیه به مطب پزشک مراجعه نمائید.**

**4-در صورت داشتن تب و ترشحات غیر طبیعی و سوزش و خارش محل عمل فورا به پزشک مراجعه نمائید.**

**5-برای جلوگیری از یبوست و نفخ شکم در منزل از خوردن غذا های نفاخ مثل نخود،لوبیا،لپه،موز،نوشابه تا 10 روز بپرهیزید.**

**6-عمل جراحی شما هیچ گونه مانعی برای امر زناشویی از نظر نزدیکی با شوهر ایجاد نخواهد کرد.**

**7-بدلیل نداشتن رحم شما با امر قاعدگی رو برو نخواهید شد.و این کاملا طبیعی است با دیدن هر گونه خونریزی**

**به بیمارستان مراجعه نمایید.**

**8-تا 2 ماه از انجام عمل نزدیکی با همسر خودداری نمائید.**

**9-از نسخه داروئی داده شده به طور مرتب و دقیق استفاده کنید.**

**10-تا دو ماه بعد از عمل نباید اجسام سنگین و یا کار سنگین انجام دهید چون باعث پاره شدن بخیه ها میشود.**

**11-هنگام ابتلا به یبوست از ملین استفاده کنید(شربت یا شیاف)**

**12-در صورت داشتن ترشح مهبلی بد بو و خونریزی را فورا به پزشک مراجعه کنید.**

**13-اغلب خانم ها اعتقاد دارند که این عمل باعث از بین رفتن کیفیت زنانگی و نارضایت جنسی میشود که این اعتقاد درست نیست و بایستی مطمئن باشید که در آوردن رحم هیچ ربطی به میل جنسی و کیفیت زنانگی ندارد.**

**14-نحوه مصرف داروها و عوارض آن ها(نیم ساعت قبل از غذا با یک لیوان آب)توجه به عوارض دارویی(دارو های سفالکسین و قرص بروفن اگر در حین ترخیص تجویز شوند احتمال بروز اسهال به دنبال سفالکسین وجود داشته باشد در رژیم غذایی از ماست و موزاستفاده**

**شودو دارو با غذا و یا شیر استفاده شود-در صورت بروز حساسیت به دارو به پزشک اطلاع داده شود.)**

**15-در صورت تجویز انوکساپرین این موارد رعایت شود : اگرعلایم دخونریزی در هنگام درمان با این دارو داشتید مثل خونریزی بینی و کبودی .سرفه . استفراغ خونی .خون در ادرار و مدفوع سیاه به پزشک خود اطلاع دهید .**

**عوارض انوکساپرین : سوزش خفیف . درد و کبودی و قرمزی و تورم در محل تزریق خستگی یا تب است**

**آموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر**

**بخش زنان و زایمان – شهریور 1398**

**مراقبت بعد از زایمان طبیعی:**

**1-جهت رعایت بهداشت فردی بعد از مرخص شدن از بیمارستان بلافاصله و به صورت سرپایی حمام کنید و این کار را روزانه انجام دهید.**

**2-بعد از هر بار دستشویی رفتن و اجابت مزاج خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید.**

**3-محل بخیه ها را در صورت داشتن بخیه بعد از شستشو با آب ولرم و صابون وسرم شستشو،خشک و تمیز نگه داریدو**

**لباس های زیر خود را هرروز حتما عوض کنید.**

**4بخیه ها خود به خود از روز هفتم شروع به افتادن می کنند و نیازی به کشیدن و یا دستکاری آنها نیست.**

**5-خونریزی بعد از زایمان طبیعی حدود 10 روز طول میکشد و بعد از ده روز یا کاملا قطع میشود یا بصورت**

**نا منظم و به مقدار کم تا چهلم ادامه دارد اگر خونریزی بیشتر از چهل رور طول بکشد حتما به مراکز در مانی یا بیمارستان محل زایمان مراجعه کنید.**

**6-در صورت مشاهده هرگونه خونریزی شدید از رحم و محل بخیه فورا به بیمارستان مراجعه کنید.**

**7-جهت بهبودی سریع بخیه ها و کاهش درد میتوانید از حرارت چراغ مطالعه و یا سشوار به فاصله 30سانتی متر**

**از زخم و به مدت 10-15دقیقه استفاده کنید.**

**8-هرگز موقع شیردادن به نوزاد و همچنین نشستن بصورت چمباتمه نباشیسد و برای این کار چند بالش زیر سر خود قرار دهید تا بصورت نیمه نشسته باشید.**

**9-از میوه و سبزیجات تازه و مایعات فراوان و سوپ در رژیم غذایی خود استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید و بخیه های شما آسیب نبینند.**

**10-از انجام نزدیکی با شوهر تا روز چهلم بپرهیزید.**

**11-نسخه داروی تجویز شده موقع مرخص شدن از بیمارستان را مرتب و طبق ساعت مشخص کنید. (نیم ساعت قبل از غذا با یک لیوان آب)توجه به عوارض دارویی(دارو های سفالکسین و قرص بروفن اگر در حین ترخیص تجویز شوند احتمال بروز اسهال به دنبال سفالکسین وجود داشته باشد در رژیم غذایی از ماست و موز استفاده شودو دارو با غذا و یا شیر استفاده شود-در صورت بروز حساسیت به دارو به پزشک اطلاع داده شود.)**

**12-بعد از انجام اقدامات بالا اگر تب داشته باشید یا در محل بخیه ترشح زرد رنگ یا خونی-قرمز-درد شدید (علایم عفونت محل اپی)دارید فورا به بیمارستان مراجعه کنید.و یا با شماره تلفن 44331757تماس بگیرید.**

**13-بعد از 10-15روز جهت کنترل محل بخیه و معاینه بعد از زایمان به پزشک مربوطه یا بیمارستان محل زایمان مراجعه کنید.**

**14-تب به علت پرخونی پستان بصورت گذرا1-2 روز بعد از زایمان طبیعی بروز می کندو اما اگر تب بعد از هفته اول وجود داشته باشد و درد پستان یکطرفه باشد و به همراه لرز،سفتی و قرمزی پستان حتما باید به پزشک مراجعه کنید.**

**15-تا چهار ساعت بعد از زایمان مثانه را تخلیه کند ودرصورت عدم دفع ادرار به پرستار مربوطه اطلاع دهید.**

**16-توصیه می شودحداکثر تا چهار ساعت مثانه خود را تخلیه کند از پاشیدن آب روی ران هاوگوش دادن به صدای آب جهت تحریک تخلیه مثانه استفاده کنید.**

**17- مراقبت از بند ناف1:)خشک و تمیز نگهداشتن بند ناف خیلی مهم است.هنگام تمیز کردن بند ناف به علائم عفونت مثل قرمزی،بوی بد و ترشح دقت نمائید.2)پوشاک بچه را زیر ناف ببندید تا بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و از ادرار به دور باشد.3)مراقبت خاصی از بند ناف وجود ندارد.اگر آلوده به ادرار یا عفونت شد آن را با آب ولرم شسته و با حوله خشک کنید.4)بند ناف طی ده روز خشک،سفت و چروکیده شده و می افتد.5)هنگام افتادن بند ناف،ممکن است چند قطره ای خون مشاهده شود که جای نگرانی نیست.5)در صورتیکه خونریزی ادامه یابد و یا علائم عفونت مشاهده شود.به پزشک مراجعه کنید6)تا خشک شدن و افتادن بند ناف و قبل از ترمیم کامل آن،نباید نوزاد را داخل وان حمام کرد.7)هرگز نباید به محل افتادن بند ناف چیزی مثل چوب پنبه و یا سکه و ... گذاشته شود چون در آن ها میکروب هایی وجود دارد که باعث ایجاد عفونت نوزاد می گردد.**

**آموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر- بخش زنان و زایمان – شهریور 1398**

مواردی که در ارزیابی آموزشی از بیمار پرسیده میشود:

* بیمار/مراقب اصلی /مددجوپزشک و پرستار خود را میشناسد.؟
* بیمار/ مراقب اصلی/ مددجوبیماری ،علت آن،عوارض و علایم هشدار بیماری خود را میشناسد؟
* بیمار/مراقب/مددجو|،نحوه صحیح(میزان،زمان،عوارض،تداخلات دارویی و روش)و مراقبت های مورد نیاز در مورد مصرف داروهای خود را میداند.؟
* بیمار/مراقب اصلی/مددجو،اطلاعات لازم در مورد میزان فعالیت های روزانه زندگی(مجاز و غیر مجازر)و نحوه استراحت در منزل را میداند ؟
* بیمار/ مراقب اصلی/ مددجو، رژیم غذایی مختص بیماری خود را می داند؟
* بیمار/ مراقب اصلی/مددجونحوه مراقبت از خود در منزل پیامد های احتمالی ناشی از درمان خود را میداند؟
* بیمار/ مراقب اصلی/ مددجو مرجع پاسخگویی به سوالات خود در مورد بیماری خود و نهاد های حمایتی موجود در جامعه را پس از ترخیص میداند؟
* بیمار/ مراقب اصلی/ مددجو زمان و مکان پیگیری های و مراجعات بعدی خود را میداند؟
* بیمار/ مراقب اصلب/ مددجو از برنامه های آموزشی که توسط پرستا ر ارائه میشود رضایت دارد؟
* پرستار از روش های کمک آموزشی مناسب(پمفلت،بروشور،فیلم و..)برای آموزش به بیمکار استفاده کرده است؟