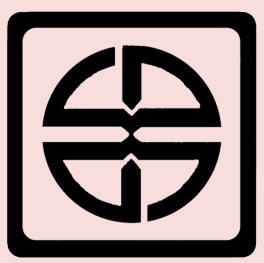




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



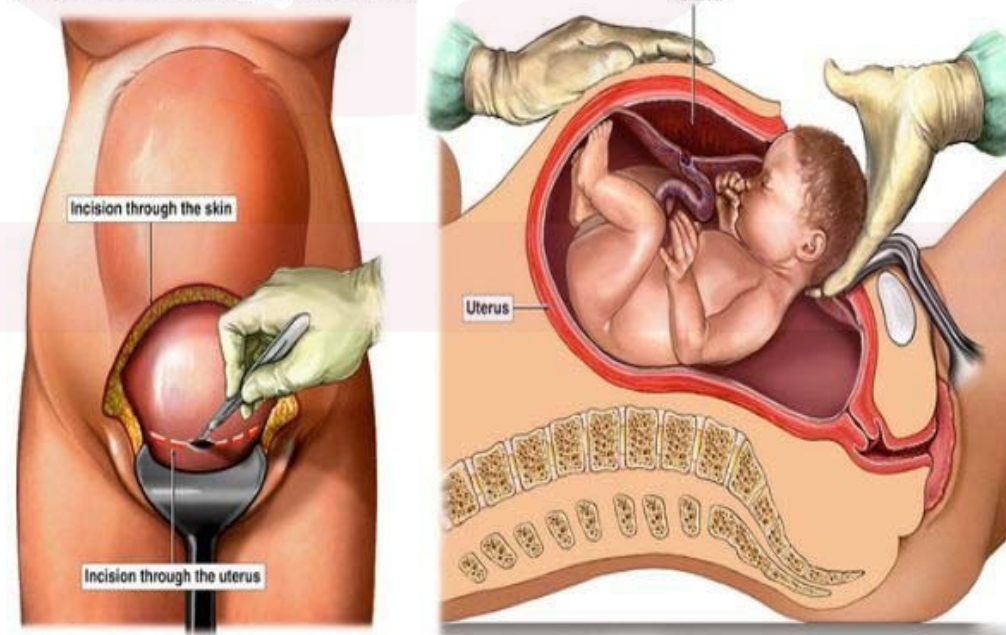
نیازها و اولویت های آموزشی مادران تحت عمل سزارین

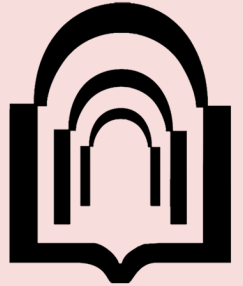
بیمار باید نحوه شیردهی صحیح را آموزش ببیند و بر شیردهی او نظارت شود.	بیمار باید مراقبت های قبل و بعد از عمل جراحی را بداند.
بیمار باید نحوه خود مراقبتی و مراقبت از محل عمل جراحی را بداند.	بیمار باید مراقبت های پس از عمل بی حسی اسپینال را بداند.
بیمار باید نحوه تخلیه پستان با دست را بداند.	بیمار باید رژیم غذایی مناسب بعد از عمل را بداند.
بیمار باید زمان مراجعه بعدی به پزشک را بداند.	بیمار باید میزان فعالیت بعد از عمل را بداند.
بیمار باید علائم احتباس ادراری و روش تخلیه مثانه را بداند.	بهبتر است بیمار نحوه تسکین درد را بداند.
بیمار باید عوارض و علائم هشدار بعد از ترخیص را بداند.	بهبتر است بیمار روش کنترل و کاهش دیستانسیون و نفخ را بداند.
بیمار باید نحوه مصرف داروهای تجویزی در منزل را بداند.	

اقدامات و توصیه های قبل از عمل :

- شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- موهای موضع عمل، قبل از عمل باید با استفاده از پودر یا کرم موبر برداشته شود و در صورت حساسیت به موبر با قیچی کوتاه شود.
- کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- قبل از انتقال به اتاق عمل، سوند ادراری گذاشته می شود در غیر این صورت حتما قبل از عمل باید مثانه تخلیه شود.
- قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود. در مورد داروهایی که نباید قطع شود مثل داروهای فشار خون و... می توانید با مقدار کمی آب دارو را مصرف نمایید.
- قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- رژیم غذایی بعد از عمل بین ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از عمل جراحی جهت بیمار شروع می شود با تاکید به استفاده از مایعات سبک در شروع تغذیه می باشد.
- توصیه به مصرف غذاهای پرفیبر و مایعات فراوان (البته به صورت تدریجی) و عدم مصرف غذاهای نفاخ و شیر بعد از عمل جراحی
- رژیم غذایی و تغذیه بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) طبق دستور پزشک رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال و استفراغ و نفخ می شود، اجتناب نمایید.

Incisions for caesarean section





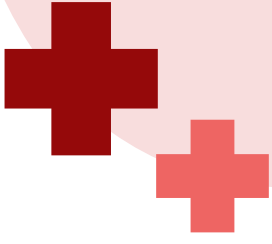
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



فعالیت :

- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک راه بروید.
- جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

مراقبت :

- جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و ورزش های پا را انجام دهید.
- در صورت بروز علائم، سرگیجه، خونریزی شدید، احتباس ادراری، تهوع و استفراغ به پرستار خود اطلاع دهید.
- جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی توصیه می شود که چند ساعت پس از زایمان به تدریج از تخت خارج شده و با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمایید.
- در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- سوند ادراری معمولاً بعد از عمل ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از عمل توسط پرستار خارج می گردد.
- بعد از خروج سوند ادراری در صورت عدم ادرار یا ادرار خونی به پرستار اطلاع دهید.

علائم احتباس ادراری و نحوه تخلیه آن :

- علائم احتباس ادراری شامل اتساع مثانه عدم توانایی ادرار کردن و درد شدید ناحیه شکم از علائم احتباس ادراری بوده که به بیمار در خصوص بروز مشکلات فوق بعد از خروج سوند آموزش داده می شود.
- بعد از خروج سوند تاکید به تخلیه ادرار جهت جلوگیری از خونریزی می گردد.
- جهت تخلیه ادرار توصیه به حفظ حریم خصوصی بیمار می گردد.
- قرار گرفتن در پوزیشن مناسب خم شدن به سمت جلو و در صورت وضعیت نشسته ادرار کنند.
- توصیه با انجام مانور والسالوا برای تخلیه کامل ادرار
- جهت جبران مایعات از دست رفته و جلوگیری از بیبوست و افزایش شیر، مایعات فراوان مصرف نمایید.
- تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد و به تدریج از حجم خون کاسته می شود.
- ترشحات خونابه ای واژن تا یک ماه دیده می شود.
- دفع لخته و خونریزی زیاد را سریعاً اطلاع دهید.
- جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست ها با صابون را رعایت نمایید.
- قبل از هر بار شیردهی دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- شیر دادن مکرر به نوزاد باعث جمع شدن رحم و کمتر شدن خونریزی می شود.

دارو :

داروها در صورت لزوم و تجویز (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.

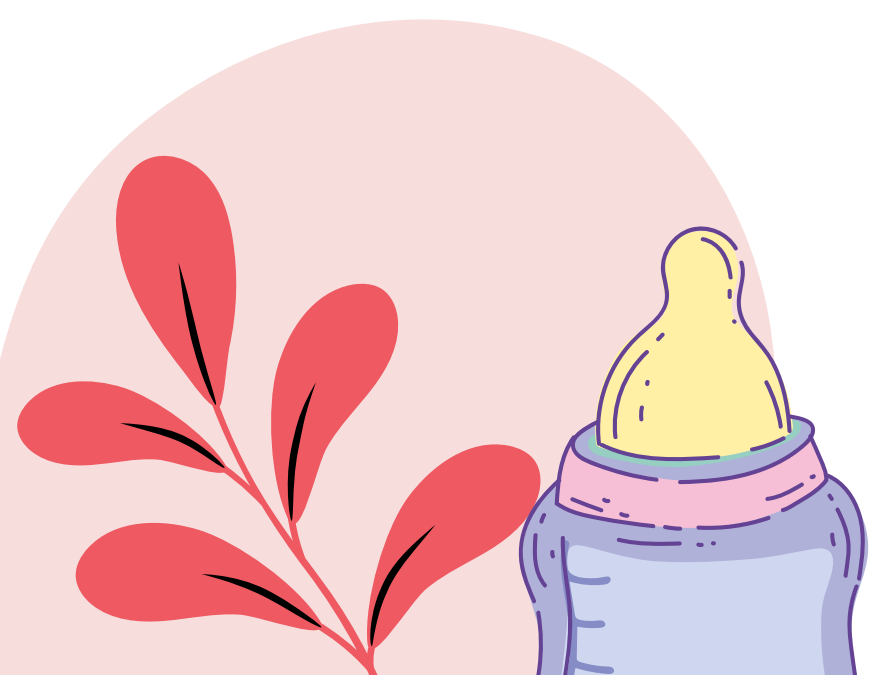
حین ترخیص :

رژیم غذایی و تغذیه :

از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از بیبوست رژیم غذایی ملین و پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

فعالیت :

از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.

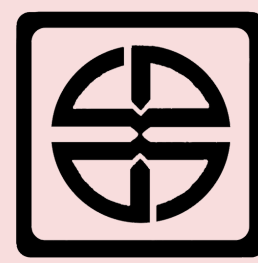




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



زمان شروع فعالیت جنسی:

- بعد از چهل روز از زایمان و برطرف شدن کامل خونریزی واژینال انجام نزدیکی بلامانع است.
- از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.

زمان استحمام:

- ۴۸ ساعت بعد از عمل بیمار می تواند طبق دستور پزشک، پس از معاینه محل زخم با آب گرم حمام نماید.
- پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.

مراقبت از زخم:

شستشوی روزانه محل انسزیون جراحی با آب ولرم و شامپو بچه انجام گرفته و حتما خشک نگه داشته شود استفاده از شکم بند های طبی به ترمیم زخم و کاهش درد محل بخیه ها در حین تحرک کمک می کند.

فعالیت مادر در منزل:

از بلند کردن اجسام سنگین خودداری گردد. به مدت چهل روز از نزدیکی و انجام فعالیت سنگین جلوگیری گردد.

زمان شروع پرئودی:

به علت انجام شیردهی ممکن است سیکل های ماهیانه به تاخیر بیفتد.

دفعات شیر دهی:

- دفعات تغذیه با شیر مادر به طور مکرر بر حسب تقاضای شیرخوار و در شب و روز، مدت تغذیه در هر وعده نامحدود
- قبل از هر بار شیر دهی دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها و انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید.
- برای بدست آوردن تناسب اندام بسیاری از بانوان با اجازه پزشک خود می توانند ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنند.
- چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیر نخی استفاده کنید.
- 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.
- دارو در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید
- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.
- زمان مراجعه بعدی ۷ تا ۱۰ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمایید.

علائم هشدار :

- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج ترشحات چرکی یا خونابه ای از محل انسزیون جراحی و تورم و قرمزی پستان ها به پزشک مراجعه نمایید.

علائم خطر نوزاد :

- زردی، هایپوگلاسمی، خوب شیر نخوردن، استفراغ های مکرر، عدم دفع ادرار و مدفوع، شلی عضلانی، قرمزی و ترشح چرکی و خونابه ای از محل بند ناف نوزاد، تو کشیده شدن قفسه سینه، ناله کردن نوزاد، رنگ پریدگی شدید یا کبودی، استفراغ مکرر شیر، قرمزی اطراف چشم تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی، بی قراری و تحریک پذیری، خوب شیر نخوردن، عدم دفع ادرار و مدفوع در روزهای اول، تب یا سرد شدن اندام ها و بدن، خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها

پیگیری پس از ترخیص :

- جهت کشیدن بخیه ها هفت تا ده روز بعد از عمل طبق دستور به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- در صورت بروز هر گونه مشکل سریعا به بیمارستان و تریاژ مامایی مراجعه نمایید.

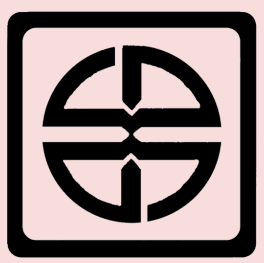




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



در صورت بالا آوردن نوزاد چکار کنیم؟

در صورتی که نوزاد یا شیرخوار دچار آسپیراسیون ریوی گردید با حفظ خونسردی لازم است کودک را به پهلو برگردانید و به آرامی بین دو کتف را ماساژ دهید و از بلند کردن کودک، سرپا کردن یا برعکس کردن کودک یا سعی در باز نمودن دهان با فشار خودداری نمایید.

چند نمونه از تشخیص های پرستاری بخش زنان و مامایی

اختلال در پر فویون بافتی در ارتباط با: هیپوولمی

اختلال در تعادل الکترولیت و مایعات در ارتباط با: کاهش حجم مایعات

درد در ارتباط با: آسیب بافتی و اسپاسم عضلات همراه با جراحی

اختلال در راحتی (اتساع شکم و درد) در ارتباط با: تجمع گاز و مایعات

خطر بروز اختلال در تمامیت بافتی در ارتباط با: تاخیر در ترمیم زخم

اختلال در تحرک جسمی در ارتباط با: ضعف و خستگی، درد و تهوع

نقص در مراقبت از خود در ارتباط با: اختلال در تحرک جسمی

احتباس ادرار در ارتباط با: افزایش انقباضی اسفنکترهای ادراری، کاهش احساس پری مثانه، شل شدن عضله مثانه

خطر بروز یبوست در ارتباط با: کاهش حرکات دستگاه گوارش

خطر بروز عفونت (عفونت زخم) در ارتباط با: آلودگی زخم، کاهش مقاومت در مقابل عفونت

احتمال بروز ترومبوآمبولی در ارتباط با: استاز وریدی

احتمال باز شدن زخم در ارتباط با: بسته نشدن مناسب زخم

کمبود اطلاعات و اختلال در حفظ سلامتی

احتمال بروز ایلئوس پارالیتیک در ارتباط با: دستکاری روده در طی جراحی شکمی

خطر بروز عفونت (عفونت دستگاه ادراری) در ارتباط با: افزایش رشد و کلونیزاسیون میکروارگانیسم ها همراه با رکود ادراری، در صورت وجود کاتتر ادراری ورود پاتوژن ها از طریق کاتتر

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کار گروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش مامایی و زنان

