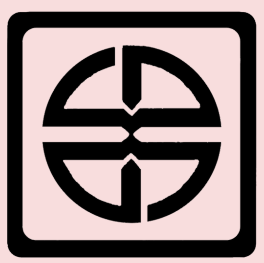




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



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



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

نیازها و اولویت های آموزشی خونریزی در سه ماهه اول بارداری

بیمار باید درباره بیماری و علائم و نشانه ها و روش های درمان بداند.

بیمار باید علائم خطر و هشدار را بداند.

بیمار باید نوع و میزان فعالیت مناسب را بداند. (زمان شروع فعالیت جنسی را باید بداند)

بیمار باید مراقبت های قبل و بعد از عمل (در صورت تصمیم پزشک) بداند.

بیمار باید روش تسکین و مدیریت درد را بداند.

بیمار باید روش مصرف صحیح داروها، اثرات و عوارض آن را بداند.

بهبتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بهبتر است زمان مراجعه بعدی و روش دسترسی به نتایج آزمایشات را بداند.

حین بستری :

رژیم غذایی :

- به منظور نوع رژیم غذایی مصرفی در مدت زمان بستری، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- 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

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 تیم مراقبتی راه بروید.
- جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.

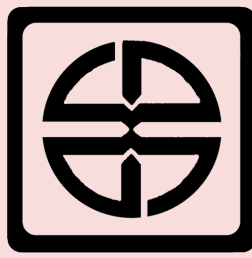
مراقبت :

- در صورت بروز علائم سرگیجه، خونریزی شدید، احتباس ادراری، تهوع و استفراغ به پرستار خود اطلاع دهید.
- 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.
- 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.



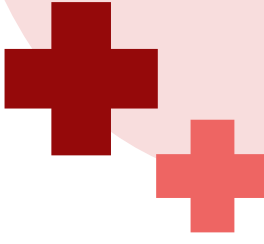
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



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

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



دارو:

- داروها (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:

- با نظر کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سالم و سرشار از سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آب شدن بدن به میزان کافی آب بنوشید.

فعالیت:

- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.
- تا زمان اجازه ی پزشک از برقراری تماس جنسی خودداری کنید.
- به آرامی پیاده روی کنید.

مراقبت:

- در صورت لزوم با یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان به منظور کمک به شما در فعالیت های منزل هماهنگ کنید.
- برای خونریزی واژینال از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده کنید تا خطر انتشار عفونت به واژن کاهش یابد.
- از تمیز کردن واژن با استفاده از دوش واژن خودداری کنید.
- در صورت وجود بیماری های دیگر، آن ها را کنترل کنید.
- تعداد پدها و نوارهای بهداشتی که در طول روز مصرف می کنید را به پزشکتان اطلاع دهید.
- استرس و فشار روانی را از خود دور کنید.
- اگر خونریزی همراه با خروج بافت از واژن بود، بافت را برای معاینه ی پزشک نگه دارید.

دارو:

- داروهای مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.
- طبق نظر پزشک آنتی بیوتیک مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی:

- در صورت بروز تب شدید
- گرفتگی شدید واژن
- وجود لخته های بزرگ در هنگام خونریزی
- احساس سرگیجه، ضعف و غش
- به منظور معاینات بیشتر و بررسی روند درمان
- سایر موارد نگران کننده