

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## حاملگی خارج از رحم

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

**حاملگی خارج از رحم طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده‌ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تحمل رژیم مایعات به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام 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 نمائید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### ❖ داروها

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک درفواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می‌شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## حاملگی خارج از رحم

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه‌ها) استفاده کنید و راه بروید.
- ✓ غذا را در حجم کمتر و وعده‌های بیشتر استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ تا 2 هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ فعالیت‌هایی در حد پیاده روی سبک می‌توانید داشته باشید.
- ✓ شنا کردن را پس از جوش خوردن محل بخیه‌ها می‌توانید انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ پس از 48 ساعت استحمام کنید.
- ✓ در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
- ✓ پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- ✓ از سرفه‌های شدید، نفخ، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- ✓ ورزش ناحیه پرینه را در منزل انجام دهید. روش انجام ورزش ناحیه پرینه بصورت زیر است:  
در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را 20-10 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 12-6 هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می‌باشد.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
- ✓ اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

### ❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیه‌ها به بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به رویت پزشک معالج برسانید.
- ✓ در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی واژینال، درد شانه و قفسه سینه لازم است بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ در صورت ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی) به پزشک معالج مراجعه نمائید.