

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

## سرکلاژ

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

**سرکلاژ طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ اقدامات و توصیه‌های 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 لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل می‌شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت هوشیاری کامل و عدم وجود مشکلات گوارشی مانند تهوع و استفراغ، رژیم مایعات را طبق دستور پزشک با اجازه پرستار شروع کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ استراحت نسبی است ممکن است استراحت مطلق به مدت طولانی تری تجویز شود.
- ✓ کاهش فعالیتهای فیزیکی و یا استراحت در بستر در هفته اول و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.
- ✓ 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.

### ❖ مراقبت

- ✓ تمرینات تنفسی مانند سرفه موثر، تنفس عمیق و ورزشهای تنفسی را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی در بستر خود انجام دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی حرکات و چرخش پاها را در بستر داشته باشید.
- ✓ برای استراحت در تخت بیشتر به سمت چپ بخوابید.
- ✓ بعد از سرکلاژ در بعضی از مواقع کمی خونریزی و لکه بینی ایجاد می‌شود که ممکن است یک الی دو روز ادامه داشته باشد که مورد نگران کننده ای نیست.
- ✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ و سرگیجه اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد شکم و انقباضات رحمی اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### ❖ داروها

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

## سرکلاژ

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

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

## سرکلاژ

### ❖ رژیم غذایی

✓ غذاهای دارای فیبر زیاد مثل میوه و سبزیجات و همچنین مایعات فراوان مصرف کنید تا احتمال یبوست از بین برود.

### ❖ فعالیت

✓ کاهش فعالیتهای فیزیکی و یا استراحت در بستر در هفته اول با توجه به نظر پزشک شما و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.

✓ از نزدیکی تا 1 هفته پس از سرکلاژ و یا باقیمانده بارداری خودداری نمائید.

✓ از انجام کارهای سنگین تا پایان دوران بارداری خودداری کنید.

### ❖ مراقبت

✓ پس از این مرحله ممکن است ترشحات خونی روشن تا چند روز وجود داشته باشد که معمولاً بعد از این زمان به شکل ترشحات موکوسی در می آید و

ممکن است تا پایان حاملگی ادامه پیدا کند. در صورت خونریزی در حد دوره قاعدگی (پریود) یا بالاتر به پزشک مراجعه شود.

✓ هنگام اجابت مزاج زیاد فشار و زور نزنید.

✓ از دوش واژینال و تامپون استفاده نکنید.

✓ قبل از شروع دردهای زایمانی باید بخیه‌های دهانه رحم برداشته شود تا زایمان امکان پذیر باشد. برداشتن بخیه دهانه رحم در انتهای حاملگی انجام

می‌شود و یک عمل بدون درد است و نیاز به بی‌حسی و بیهوشی ندارد. در صورت بروز دردهای زود هنگام و زایمان زودرس باید بخیه باز شود بنابراین

در این مواقع فرد در بیمارستان تحت مراقبت قرار می‌گیرد تا به موقع باز کردن بخیه دهانه رحم انجام گیرد.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی

خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

✓ مراقبت‌های دوران بارداری را طبق دستور پزشک انجام دهید.

✓ روزانه چند نوبت ناحیه دستگاه تناسلی با شامپوی بچه شستشو شود.

### ❖ دارو

✓ داروهای تجویز شده (آنتی بیوتیک، ایزوکسوپرین جهت جلوگیری از انقباضات رحم) را توسط پزشک معالج طبق دستور مصرف نمائید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

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

✓ در صورت بروز علائم مانند پارگی کیسه آب، تب بالای 38 یا لرز، انقباض رحمی و درد زیر شکم و کمر مثل دردهای زایمان، تهوع و استفراغ، خونریزی به

بیمارستان مراجعه نمائید.

✓ در صورت داشتن درد از مسکن‌هایی که برای شما تجویز شده استفاده کنید و در صورتیکه درد با مسکن کاهش نیافت به پزشک مراجعه کنید.