دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سزارین

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص سزارین طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ 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 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 لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند 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 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.

❖ فعالیت

- ✓ 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.
- ✓ 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 می‌شود 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 نمائید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ بعد از خروج سوند ادراری در صورت عدم ادرار یا ادرار خونی به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ جهت جبران مایعات از دست رفته و جلوگیری از یبوست و افزایش شیر، مایعات فراوان مصرف نمایید.
- ✓ تا 24 ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد و بتدریج از حجم خون کاسته می شود.ترشحات واژن تا یک ماه دیده می شود.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونتهای بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمائید.
- ✓ قبل از هر بار شیردهی دستها 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 می‌شود.

❖ دارو

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سزارین

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ازمصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید .
- ✓ بهتر است از 6-4 هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز نمائید.

❖ مراقبت

- ✓ روز دوم پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید .
- ✓ قبل از هر بار شیر دهی دستها 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 بتدریج اضافه می‌گردد.
- ✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید .
- ✓ برای بدست آوردن تناسب اندام بسیاری از بانوان با اجازه پزشک خود می‌توانند ورزش کردن را از هفته‌های نخست پس از زایمان آغاز کنند. چون به نوزاد خود شیر می‌دهید، نمی‌توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می‌توانید با کاهش مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها 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 زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای 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 نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 10-7 روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمائید.
- ✓ در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمائید.
- ✓ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد) ، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمائید.