

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

## عفونت ادراری در بارداری

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

**عفونت ادراری در بارداری طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ درمان عفونت ادراری در دوران بارداری

- ✓ بعد از تشخیص قطعی عفونت مثانه آنتی بیوتیک خوراکی به مدت 7 تا 10 روز شروع می شود. بسیاری از آنتی بیوتیک ها را میتوان با اطمینان در دوران بارداری مصرف کرد. با مصرف آنتی بیوتیک در عرض چند روز علائم برطرف خواهند شد ولی به هر حال ادامه یک دوره درمان بطور کامل بسیار ضروری است تا دستگاه ادراری از وجود باکتری پاک شود.
- ✓ در صورت بروز عفونت کلیه در دوران بارداری، بیمار بستری و تزریق آنتی بیوتیک وریدی شروع و از نظر علائم زایمان زودرس تحت نظر قرار می گیرد. پس از درمان آزمایش ادرار باید مرتباً تکرار شود و برای باقی مانده دوران بارداری بیمار باید با آنتی بیوتیک تحت درمان قرار گیرد.

### ❖ فعالیت

- ✓ در صورتی که بخواهید از تخت خارج شوید ابتدا بنشینید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک همراه خود و پرستار بخش از تخت خارج شوید.
- ✓ در صورتی که تب دارید استراحت کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ داروها در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ در صورتی که در زمان تزریق آنتی بیوتیک احساس تنگی نفس و خارش داشتید و یا دانه های قرمز پوستی مشاهده کردید پرستار خود را در جریان قرار دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و تنظیم آن خودداری نمایید.
- ✓ در صورتی که علائم عفونت ادراری با توجه به شروع درمان بدتر شد پرستار و پزشک خود را در جریان قرار دهید.
- ✓ قبل و بعد از دستشویی رفتن دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ✓ با تیم درمانی همکاری لازم را داشته باشید.
- ✓ از مصرف دارو خوسرانه و بدون تجویز پزشک و خودداری نمایید.
- ✓ مرتباً لباس های زیر خود را تعویض نمایید.
- ✓ مایعات و آب زیاد مصرف کنید.
- ✓ ممکن است نیاز باشد تا پایان بارداری از آنتی بیوتیک استفاده نمایید.
- ✓ حتماً قبل از خوابیدن ادرار کنید.
- ✓ به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به طرف جلو خم شوید.

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

## عفونت ادراری در بارداری

### ❖ پیشگیری و مراقبت

- ✓ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.
- ✓ روزانه حداقل 8 لیوان با گنجایش 240 سی سی آب بنوشید.
- ✓ در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه نمایید.
- ✓ بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.
- ✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید زیرا پیشابراه و دستگاه تناسلی را تحریک می کند و محیط کشت مناسبی برای رشد باکتریها ایجاد می کند.
- ✓ در دوران بارداری از دوش واژینال استفاده نکنید.
- ✓ لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.
- ✓ لباس های زیر را بطور مرتب عوض کنید.
- ✓ به محض سوزش ادرار و تکرر ادرار باید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش دهید و در صورتی که عفونت در ادرار دیده شود، باید درمان شوید.
- ✓ مصرف چای، قهوه، آب میوه شیرین، الکل را کاهش دهید.
- ✓ در هنگام وجود عفونت ادراری از رابطه جنسی خودداری کنید.
- ✓ از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی می شود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم می کند اجتناب کنید
- ✓ بیش از ۳۰ دقیقه در حمام یا وان ننماید.
- ✓ بجای استفاده از وان از دوش استفاده کنید.
- ✓ حتماً قبل از خوابیدن ادرار کنید.
- ✓ به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به طرف جلو خم شوید.
- ✓ به طور کلی دردهای شکم در دوران بارداری را جدی بگیرید. حتماً باید با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش های لازم دارو مصرف شود ،استفاده از آنتی بیوتیک بدون مراجعه به پزشک ممنوع است.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم و سر وقت مصرف کنید.
- ✓ ممکن است در طی ماههای آخر بارداری بر اثر سرفه و خنده و یا خم شدن به طرف پایین مقدار کمی ادرار خارج شود که با داشتن چنین حالتی به طور مکرر مثانه خود را خالی کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیا سنگین خودداری نمائید.
- ✓ به منظور تقویت عضلات مثانه به طور مکرر ورزش لگن نمایید. از پزشک یا پرستار ورزش های لگن را یاد بگیرید.
- ✓ در صورت وجود تب استراحت کنید و بعد از بر طرف شدن تب باز می توانید فعالیت خود را آغاز کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان