



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی درمانی ایزدی



برنامه مراقبتی بیمار بعد از ترخیص

نام: نام خانوادگی: نام پدر: شماره پرونده: بخش: تاریخ بستری: تاریخ ترخیص: نام پزشک معالج:

شایعترین علت زایمان زودرس عفونت ادراری است، بنابراین مراقبت کامل انجام شود.

نمونه مصرف داروهای تجویز شده: ۱. شیاف و داروهای پروژسترونی و ایندومتاسین توسط پزشک تجویز می شود و با کاهش قابل توجه تولدهای زیر ۳۴^w همراه می باشد حتماً استفاده شود. ۲. ادامه آنتی بیوتیک خوراکی طبق دستورالعمل. ۳. در کسانی که سقط های مکرر دارند و یا طول سرویکس آنها کوتاه می باشد؛ طبق دستورالعمل انجام سرکلاژ، که باعث جلوگیری از زایمان زودرس می شود.

بدون مشورت با پزشک فود، مصرف داروها را کاهش یا افزایش ندهید.

تغذیه: خوردن مایعات فراوان و غذاهای معمولی. از کشیدن سیگار و خوردن قهوه زیاد جلوگیری کنید چون باعث زایمان زودرس می شود. از مکمل های دوران بارداری طبق دستورالعمل استفاده کنید. کمبود ویتامین C باعث زایمان زودرس می شود، بنابراین از مرکبات مانند: پرتقال، لیمو، نارنگی استفاده شود.

مراقبتهای بعد از ترخیص: بعد از ترخیص از نظر درد، پارگی کیسه آب، علائم عفونت ادراری و عفونت داخل رحمی باید مراقب باشید و بهداشت را رعایت کنید. از نظر عوامل روحی مانند: اضطراب و استرس که باید از خود دور کنید، چون در غیر اینصورت باعث زایمان زودرس می شوید.

موارد پیگیری: در صورت انقباضات پشت سرهم و منظم، به طوری که ۴ انقباض در عرض ۲۰ دقیقه با درد و یا بدون درد، علائمی همچون احساس فشار در لگن، دردهای شبیه درد قاعدگی، ترشح آبی از واژن، و درد کمر حتماً مراجعه کنید.

فعالیت روزانه: شرایط کار دشوار و طولانی باعث زایمان زودرس می شود، بنابراین پس از بهبودی تان فعالیت روزانه نیز باید به حداقل برسد.

استحمام: هر روز استحمام کنند، مانعی ندارد.

استراحت: استراحت کافی داشته باشید. سر پا ایستادن زیاد و یا راه رفتن به مدت طولانی باعث زایمان زودرس می شود و استراحت در بستر داشته باشید. این درمان یکی از مداخلاتی است که در طی بارداری تجویز می شود، و در این مدت برای جلوگیری از اختلالات ترمبوآمبولی در بستر پاها و دستها را مرتباً حرکت دهید.

ورزش: پس از بهبودی کامل و با اجازه پزشک خود در حد معمولی ورزش اشکال ندارد و می تواند ورزش های دوران بارداری را داشته باشد.

مسافرت: در صورت نداشتن آبریزش و یا درد و با اجازه پزشک می توانید مسافرت داشته باشید.

فعالیت جنسی: پس از بهبودی کامل و با اجازه پزشک می توانید در حد معمولی فعالیت جنسی داشته باشید.

مدارک تحویلی به بیمار: جواب سونوگرافی خلاصه پرونده جواب آزمایشات

مراجعه بعدی: طبق روتین بارداری، و پس از قطع داروها، ولی اگر درد و یا آبریزش و یا خونریزی پیدا کردید حتماً در اسرع وقت مراجعه نمایید.