



حین بستری

خونریزی در سه ماهه اول بارداری

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

❖ رژیم غذایی

- ✓ به منظور نوع رژیم غذایی مصرفی در مدت زمان بستری، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ 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.

❖ 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

- ✓ در صورت بروز علائم سرگیجه، خونریزی شدید، احتباس ادراری، تهوع و استفراغ به پرستار خود اطلاع 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.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ 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.

❖ دارو

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



حین ترخیص

خونریزی در سه ماهه اول بارداری

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

❖ رژیم غذایی

- ✓ با نظر کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سالم و سرشار از سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از کم آب شدن بدن به میزان کافی آب بنوشید.

❖ فعالیت

- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید .
- ✓ تا زمان اجازه ی پزشک از برقراری تماس جنسی خودداری کنید.
- ✓ به آرامی پیاده روی کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت لزوم با یکی از اعضاء خانواده یا دوستانتان به منظور کمک به شما در فعالیت های منزل هماهنگ کنید.
- ✓ برای خونریزی واژینال از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده کنید تا خطر انتشار عفونت به واژن کاهش یابد.
- ✓ از تمیز کردن واژن با استفاده از دوش واژن خودداری کنید.
- ✓ در صورت وجود بیماری های دیگر، آن ها را کنترل کنید.
- ✓ تعداد پدها و نوارهای بهداشتی که در طول روز مصرف می کنید را به پزشکتان اطلاع دهید.
- ✓ استرس و فشارروانی را از خود دور کنید.
- ✓ اگر خونریزی همراه با خروج بافت از واژن بود، بافت را برای معاینه ی پزشک نگه دارید.

❖ دارو

- ✓ داروهای مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.
- ✓ طبق نظر پزشک آنتی بیوتیک مصرف کنید

❖ چه زمان به پزشک یا بیمارستان اطلاع دهید ؟

- ✓ در صورت بروز تب شدید
- ✓ گرفتگی شدید واژن
- ✓ وجود لخته های بزرگ در هنگام خونریزی
- ✓ احساس سرگیجه، ضعف و غش
- ✓ به منظور معاینات بیشتر و بررسی روند درمان
- ✓ سایر موارد نگران کننده