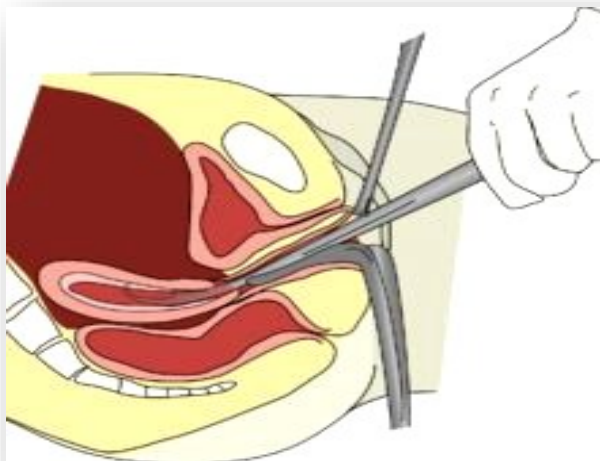




آموزش به بیمار

مراقبت های پس از کورتاژ



بیمارستان امام سجاد (ع)
واحد آموزش به بیمار

بعد از تجربه چنین شرایطی نیازی نیست به دنبال مقصر بگردید آرامستان را حفظ کنید و اگر احساس می کنید شرایط روحی نامناسبی دارید به روانشناس مربوطه مراجعه کنید.



منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۱۸ www.uptodate.com

آدرس :

مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳،

بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۲۵۹۰۱۳۳ بخش جراحی داخلی ۱۵۰

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

تغذیه :

در صورتیکه با تشخیص پزشک معالجتان دچار کم خونی می باشید توصیه به مصرف رژیم های غذایی حاوی آهن، مانند گوشت قرمز، جگر تخم مرغ، غلات سبزی جات سبز، کشمش سبز می باشد.
رژیم خام گیاه خواری و غذای چرب حاوی مقدار مناسب آهن نمی باشد.

حمایت روانی:

⇐ مادری که ناچار به از دست دادن جنین می شود معمولاً ناراحتی ها و مشکلات روحی بعدی را متعاقباً ممکن است تجربه کنند.

⇐ برای جلوگیری از چنین شرایطی توصیه می شود حتی الامکان از تنها ماندن و فکر کردن به مسایل پیش آمده دوری کنید .

⇐ از روش های انحراف فکر مثل توقف افکار منفی و جایگزین کردن خاطرات خوشایند با آن ویا گوش سپردن به موسیقی آرامبخش ، شروع کردن فعالیت های ورزشی (با اجازه پزشک معالجتان) و یا فعالیتهای هنری و اینکه سعی کنید ساعات بیشتری را در جمع بگذرانید .

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



کورتاژ یعنی تراشیدن دیواره داخلی رحم بنا به تشخیص پزشک معالج که به دلایل مختلف انجام می گیرد.

مراقبت های پس از کورتاژ:

- ◆ به محض اینکه فکر میکنید می توانید فعالیت کنید اجازه دارید کارهای خود را شروع کنید.
- ◆ برای جلوگیری از عفونت به مدت ۲-۳ هفته از تماس جنسی خودداری کنید در این مدت اجازه استحمام در وان، شنا کردن و استفاده از تامپون را ندارید.
- ◆ در عرض ۴-۶ هفته قاعدگی شما با خونریزی شروع خواهد شد.
- ◆ خونریزی معمولاً بعد از ۳-۴ هفته متوقف می شود ولی ممکن است حداکثر تا ۳ هفته ادامه یابد بعضی از بیماران دچار خونریزی نمی شوند اگر در ساعت بیش از ۲ نوار بهداشتی را کاملاً مرطوب می کنید یا دچار تب شدید شوید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

◆ انجام معاینه پیگیری ۲ هفته بعد از سقط جنین برای اطمینان از برگشت بدن به حالت طبیعی و اطمینان از وجود عفونت حائز اهمیت است در این زمان می توانید درباره احساس خود از حاملگی و و بررسی جواب پاتولوژی با پزشک خود صحبت کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

- تب ۳۸ درجه سانیکراد
- درد یا کرامپ شدید شکم
- حساسیت شکم با وارد کردن فشار، سرفه یا در هنگام قدم زدن
- خونریزی شدید تا بیش از ۳ هفته
- ترشح بدبوی مهبل
- شروع نشدن قاعدگی بعد از ۶ هفته

تصمیم به بارداری در آینده:

در عرض دو هفته بعد از سقط تخمک گذاری شروع می شود و میتوانید برای بارداری برنامه ریزی کنید بدن شما به سیکل منظم خود بازگشته است تا زمانیکه احساس بهبود جنسی نداشته اید رابطه جنسی را شروع نکنید تا از بارداری ناخواسته پیشگیری کنید.



تولید شیر پس از سقط

اگر شما ۹ هفته یا بیشتر باردار بودید و سپس سقط کردید. ممکن است نشت شیر یا مایع شیری رنگ از پستان خود بعد از سقط داشته باشید که می تواند ناراحت کننده باشید اما به زودی تمام می شود. این اثر طبیعی هورمونهایی است که بعد از اتمام بارداری آزاد میشود و شروع به تولید شیر می کند. سینه شما ممکن است متورم، دردناک و سفت و نشت قطرات مایع روشن نزدیک به سفید داشته باشد.

اقداماتی که لازم است برای قطع شیردهی انجام دهید:

- ⇐ پوشیدن سینه بند مناسب (خیلی سفت نباشد) نوک پستان را تحریک کنید.
- ⇐ پوشیدن سینه بند را ۲۴ ساعت شبانه روز ادامه دهید تا زمانیکه شیر قطع شود (ترشح شیر ۱ تا ۴ هفته طول می کشد).
- ⇐ اگر دچار تب یا حساسیت در پستان خود شدید با پزشک خود مشورت کنید ممکن است نیاز به آنتی بیوتیک داشته باشید.

