



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تهدید به سقط

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

❖ درمان

زنان در معرض تهدید به سقط با جنین زنده باید دسترسی نزدیک به خدمات پزشکی داشته باشند. تا زمان خفیف بودن خونریزی و انقباضات رحمی، بسته بودن دهانه رحم و طبیعی بودن افزایش سطح هورمون حاملگی و مشاهده یک جنین طبیعی در سونوگرافی بیمار باید تحت نظارت مداوم باشد و اقدامات زیر توصیه میشود:

- ✓ استراحت در بستر و پرهیز از فعالیتهایی که ممکن است برای ادامه حیات جنین خطرناک باشد .
- ✓ استفاده از داروهای ضد درد مانند استامینوفن برای کمک به تخفیف درد
- ✓ انجام سونوگرافی مکرر هر 1-2 هفته یکبار برای آگاهی از زنده بودن جنین و محل آن
- ✓ اگر بر اساس ارزیابی بالینی محصول حاملگی قابل زنده ماندن نباشد راه انتخابی درمانی عبارتند از :
 - درمان انتظاری در صورت مشاهده بافت داخل رحمی اندک در سونوگرافی، میتوان منتظر دفع خودبخودی محصولات حاملگی ماند.
 - تخلیه رحم یا کورتاژ . برای کاهش عوارض در زنانی که بافت زیادی در داخل رحم دارند از کورتاژ رحم استفاده میکنیم.

❖ فعالیت

- ✓ بهتر است در تخت استراحت نمایید . در بستر، انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود .
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد . در صورت خونریزی شدید به پرستاران بخش اطلاع دهید . از دستکاری سرمها و رابطهای متصل به خود خودداری کنید . حتما یک همراه جهت کمک نزد شما باشد .
- ✓ با پزشک و ماما یا پرستار خود در انجام اقدامات تشخیصی درمانی همکاری نمایید .
- ✓ ممکن است به شما خون وصل شود در صورت احساس سبکی سر، دانه های پوستی و تنگی نفس و ... به پرستار خود اطلاع دهید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تهدید به سقط

❖ فعالیت

- ✓ به توصیه پزشک مبنی بر استراحت در بستر اهمیت دهید .
- ✓ از انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری نمایید . از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید .
- ✓ از برقراری رابطه جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خودداری کنید .

رژیم غذایی

- ✓ اگر خونریزی و انقباضات رحمی شدید باشد، تنها مصرف مایعات توصیه میشود .
- ✓ سعی کنید از رژیم غذایی مقوی استفاده نمایید . از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید .
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید .

مراقبت

- ✓ احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد . در صورت تداوم این احساسات، حمایت روانی لازم خواهد بود در صورت تشدید علائم فوق با یک روانپزشک مشاوره کنید .
- ✓ از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید .
- ✓ فردی را بیابید تا در انجام امور شخصی و منزل شما را یاری کند .
- ✓ استرس نداشته باشید . استرس شرایط سقط را بدتر میکند .
- ✓ در صورتی که کورتاژ یا سقط خودبخودی انجام شد به توصیه های زیر توجه نمایید :
- در صورتی که گروه خون مادر منفی است بایستی پس از سقط جهت تزریق آمپول روگام با پزشک مشورت شده و اقدام لازم انجام شود .
- از روش های پیشگیری از بارداری بعد از سقط استفاده کنید .
- بهبودی پس از سقط جنین ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد .
- از گذاشتن دوش واژینال و یا تامپون تا 2 هفته پس از سقط حذر کنید .
- شروع پیروید بعدی پس از سقط ممکن است تا 6 هفته بطول بکشد اما شما 2 هفته پس از سقط میتوانید از روش های ضد بارداری نظیر قرص جلوگیری استفاده کنید IUD . و یا
- حداقل یک ماه قبل از تصمیم برای بارداری بعدی صبر کنید .
- آنتی بیوتیک ها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید .
- از برقراری رابطه جنسی تا 2 هفته پس از سقط خودداری کنید .



• تا حد ممکن تا 48 ساعت بعد از سقط فعالیتهايتان را کم کنید و استراحت نمایید.

❖ **زمان مراجعه بعدی**

- ✓ در صورت مشاهده علائم سقط فوراً نزد پزشک بروید .
- ✓ در صورت توصیه پزشک به استراحت در منزل به محض تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ