



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

### ماستیت

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

#### ❖ اقدامات و توصیه های قبل از تخلیه آبنه (چرک) پستان

- ✓ در اکثر اوقات برای انجام این عمل از بیحسی موضعی استفاده میشود ولی در برخی موارد نادر بسته به شرایط بیمار ممکن است از بیهوشی عمومی استفاده شود.
- ✓ حداقل هشت ساعت قبل از عمل از خوردن و آشامیدن خودداری کنید .
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید .
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید .
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید .
- ✓ کلیه لباسها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید .
- ✓ طبق تجویز پزشک مصرف سیگار و نیکوتین و مشروبات الکلی را باید قبل از عمل متوقف کنید .
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت ( دارویی، غذایی ) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید .
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود .به خصوص در صورتی که دچار دیابت هستید حتما پزشک خود را در جریان قرار دهید تا اقدامات لازم برای شما صورت گیرد.
- ✓ در صورتی که قبلا در پا یا ریه شما لخته خون تشخیص داده شده است یا در صورتی که دچار سابقه خونریزی میباشید حتما پزشک خود را در جریان بگذارید .
- ✓ لیستی از کلیه داروهای مصرفی خود را در اختیار پزشک خود قرار دهید .شاید لازم باشد مصرف بعضی از داروها قبل از عمل جراحی قطع شود .
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل میشود .

#### ❖ اقدامات و توصیه های بعد از تخلیه آبنه (چرک) پستان

- در صورتی که تحت بیهوشی عمومی قرار گرفته اید:
- ✓ ببحرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی (تنفس عمیق و سرفه )و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.



✓ تمرینات تنفسی مانند سرفه موثر، تنفس عمیق و ورزشهای تنفسی را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی در بستر خود انجام دهید .

✓ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی حرکات و چرخش پاها را در بستر داشته باشید .

✓ جهت به حداقل رساندن عفونتهای بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمایید.

در صورتی که تحت بیحسی موضعی قرار گرفته اید:

✓ شرایط عمومی سلامت شما بعد از عمل بررسی خواهد شد و در صورتی که مشکل خاصی وجود نداشته باشد، همان روز پس از عمل مرخص خواهید شد .

#### ❖ رژیم غذایی

✓ ابتدا تغذیه با مایعات آغاز میشود و در صورت توانایی هضم مایعات رژیم غذایی عادی آغاز میشود .

✓ توصیه میشود برای جلوگیری از یبوست از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید .

#### ❖ فعالیت

✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید .

#### ❖ مراقبت

✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید .

✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد .

✓ بدون هماهنگی با پرستار به تجهیزات متصل به خود دست نزنید .

#### ❖ دارو

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک، توسط پرستار به شما داده میشود .



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

### ماستیت

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ آب و مایعات فراوان بنوشید تا بدن شما در برابر عفونت مقابله کند .
- ✓ میوه‌های تازه به خصوص لیمون و آناناس را در برنامه غذایی خود قرار دهید .
- ✓ میوه‌های حاوی ویتامین ث مانند پرتقال، توت فرنگی، کیوی و ... را در رژیم غذایی خود قرار دهید .
- ✓ از سبزیجات تازه به خصوص سیر و پیاز استفاده کنید .
- ✓ امگا 3 را در برنامه غذایی خود قرار دهید .
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ای مانند انواع آجیل و دانه ها را افزایش دهید .

#### ❖ فعالیت

- ✓ تا زمانی که پزشک توصیه کرده است در بستر استراحت کنید اما شیردهی به کودک را قطع نکنید .

#### ❖ مراقبت

- ✓ معمولا محل برش جراحی که برای خروج آبسه بر روی پستان ایجاد شده است، با بخیه بسته نمیشود. برش جراحی باز گذاشته میشود تا پس از خروج کامل چرکها خود به خود از درون به بیرون بسته شود. ولی ناحیه مورد نظر برای جلوگیری از بروز عفونت به صورت استریل پانسمان میشود.
- ✓ سعی کنید محل برش جراحی را تمیز نگه دارید .
- ✓ تا زمانی که کاملا بهبود نیافته اید از انجام فعالیتهای سنگین و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید .
- ✓ به صورت متناوب استراحت کنید ترجیحا در تخت خود استراحت کنید و کودک خود را نیز برای تغذیه مکرر کنار خود نگه دارید .
- ✓ به شیردهی خود همچنان ادامه دهید، به خصوص زمانی که کودک شما گرسنه است .
- ✓ قبل از شیردهی، نوک پستانها را با آب معمولی تمیز کنید .
- ✓ قبل از این که دستهای شما با پستانهایتان تماس پیدا کند، آنها را بشویید .
- ✓ قبل از شیردهی به نوزاد خود برای جریان پیدا کردن شیر پستان خود را گرم کنید و پس از شیردهی برای جلوگیری از بروز ورم، با استفاده از یک بسته یخ پوشش دار ناحیه مورد نظر را سرد کنید.
- ✓ هنگام شیردهی به آرامی پستان خود را ماساژ دهید .
- ✓ نوک پستان خود را از لحاظ وجود نقاط سفید رنگ بررسی کنید .
- ✓ از سینه بندهای مناسب استفاده کنید تا فشار زیادی بر پستانهای شما وارد نکند .
- ✓ از هر پستان به طور متناوب شیر دهید .
- ✓ بعد از هر نوبت شیردهی پستانهای خود را در معرض هوا قرار دهید .



### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ تب بالاتر از 38/3 درجه سانتیگراد
- ✓ بروز تب و لرز
- ✓ در صورت بهبود نیافتن محل برش جراحی
- ✓ در صورت بروز دیگر علایم نگران کننده

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ