

مراقبت های پس از ترخیص از نوزاد

1- پس از ترخیص از بیمارستان 48 ساعت بعد مجددا نوزاد خود را جهت ویزیت به درمانگاه بیاورید.

2- چنانچه نوزاد معاینه ROP (چشم) داشته باشد توصیه می شود در وقت معین

پس از هماهنگی با بیمارستان خاتم الانبیاء مشهد و به همراه داشتن معرفی نامه نوزاد خود را به آن بیمارستان ببرید.

3- توصیه می شود در صورت دیدن هر یک از علائم زیر بلافاصله نوزاد خود را به بیمارستان منتقل کنید.

1- خوب شیر نخوردن 2- ناله 3- استفراغ 4- تنفس تند یا کند

4- درمای اتاق نوزاد 25 - 26 درجه می باشد.

5- نوزاد خود را تنها با شیر خود تغذیه نماید و از دادن آب قند - ترنجبین - شیر خشک جدا پرهیز نمایید چون باعث بی حالی و عدم شیر خوردن نوزاد می گردد.

6- نوزادان خود را جهت معاینه کف پا (تست تیروئیدی) **72** ساعت بعد از تولد و حداکثر تا روز پنجم به نزدیکترین مرکز بهداشت ببرید.



خود مراقبتی بیماران دیابتی

- 1- قند خون خودتان را با توجه به دستور پزشک مرتباً چک کنید.
- 2- انسولین خود را براساس مقدار مورد نیاز به درستی تزریق کنید.
- 3- به طور منظم ورزش کنید.
- 4- در صورت افزایش یا کاهش قند به پزشک مراجعه کنید.
- 5- عوارض ناشی از دیابت در محل های چشم ها – کلیه ها- پاها- و قلب می باشد.
- 6- محل های صحیح تزریق انسولین بازوها – شکم – ران می باشد که به صورت چرخشی تغییر یابد.



خود مراقبتی از بیماران قلبی

- 1- داروها را منظم مصرف کرده و خود سرانه آنها را ترک نکنید.
- 2- حتما بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار کنید.
- 3- هرگز سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید.
- 4- وزنتان را به طور منظم کنترل کنید.
- 5- رژیم غذایی کم کالری- کم چرب و با فیبر زیاد مصرف کنید.
- 6- در صورت بروز دردهایی که تعدادشان بیش از حد معمول باشد و یا بدون فعالیت بروز کرده و حتی با استراحت هم تسکین نیافته و با داروی زیر زبانی برطرف نشد حتما به پزشک مراجعه شود.



خود مراقبتی از بیماران تشنجی

والدین گرامی

کودک شما به دلیل ابتلا به تشنج مستعد ابتلای دوباره به این بیماری می باشد بنابراین شما باید:

- داروهای مورد نیاز کودکان را سر ساعت مقرر مصرف نمایید.
- در زمان انجام کارهای حساس مثل شنا و استحمام حتما از نزدیک مراقب کودکانتان باشید.
- اگر کودکان تمایل به بالا رفتن از بلندیها - درختان و وسایل بازی دارد نزد کودکان بمانید.
- در صورتی که کودکان دچار حمله تشنج شد او را به پهلو بخوابانید جسم سفتی (چوبی، چرمی یا پارچه ای) بین دندانهای کودک بگذارید. تا زبانش در اثر قفل شدن دندانها آسیب نبیند. (در صورت قفل شدن دهان اقدام به باز کردن دهان نکنید.)
- اطراف کودک را خلوت کنید و لباسهای تنگ یا زیورآلات را از گردن او باز کنید تا راحتتر نفس بکشد.
- در زمان تشنج هیچ ماده خوراکی یا آب وارد دهان کودک نکنید و سریعاً او را به بیمارستان برسانید.

خود مراقبتی از بیماران گاستروآنتریت

مهم ترین عامل کنترل اسهال و استفراغ در کودک دل‌بند شما رعایت بهداشت فردی می باشد که شما باید نکات زیر را رعایت کنید:

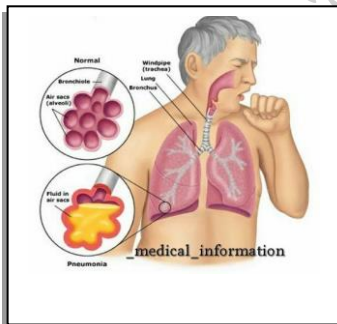
- 1- شستن دستها قبل و بعد از تغذیه کودک
- 2- شستن دست و صورت کودک
- 3- شستن اسباب بازیهای قابل شستشو و مورد استفاده کودک
- 4- رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید.
- 5- مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل چای، سوپ رقیق شده و ... استفاده کنید.
- 6- اگر مایعات رقیق را تحمل کرد کم کم به مرور زمان غذاهای نرم را به رژیم غذایی اضافه کنید.



خود مراقبتی از بیماران پنومونی

کودک شما به دلیل ابتلا به بیماری سینه پهلو مستعد ابتلا به عفونت های تنفسی می باشد پس باید سعی کنید:

- 1- از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری کنید.
- 2- هنگام بیرون رفتن از منزل لباس گرم و مناسب بپوشید.
- 3- از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند غذاهای چرب و سرخ شده خودداری نمایید.
- 4- از تماس با افراد مبتلا به سرما خوردگی خودداری کنید.
- 5- از تماس با مواد محرک مانند دخانیات (قلیان - سیگار) ، گرد و غبار ، مواد شوینده (وایتکس و ...) خودداری کنید.



خود مراقبتی پس از سزارین

- 1- در صورت داشتن علائم خونریزی بیشتر از عادت ماهیانه ، درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها ، درد شکم و پهلوی، افسردگی شدید، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن ، خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن، درد و تورم و سختی پستان ها ، تب ، لرز ، درد و ورم یک طرفه ساق و ران ، تنگی نفس و تپش قلب، سرگیجه ، سردرد، تاری دید، رنگ پریدگی به اورژانس مامایی مراجعه کنید.
- 2- استحمام روزانه یا روز در میان و از روز سوم پس از عمل.
- 3- رژیم غذایی پرفیبر و پروتئین و عدم مصرف غذاهای نفاخ مثل آب میوه خام و حبوبات - رعایت رژیم غذایی دیابتی و کم نمک در مادران دیابتی و فشار خونی
- 4- عدم انجام فعالیت سنگین تا 2 ماه پس از عمل
- 5- مراقبت از زخم محل جراحی
- 6- استفاده از شکم بند
- 7- استراحت نسبی تا 40 روز
- 8- تخلیه ی مرتب پستان ها



خود مراقبتی پس از عمل هیستریکتومی و حاملگی خارج از رحمی، توبکتومی و کیست تخمدان

- 1- استحمام از روز سوم عمل
- 2- در صورت داشتن علائم درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها و درد شکم و پهلوی ، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن ، خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن ، تب ، لرز، درد و ورم یک طرفه ساق و ران و تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه به اورژانس مراجعه کنید.
- 3- استفاده از شکم بند و عدم انجام فعالیت سنگین و داشتن استراحت نسبی تا 40 روز
- 4- مراجعه به پزشک یک هفته بعد
- 5- رژیم غذایی پرفیبر و پروتئین و عدم مصرف غذاهای نفاخ مثل حبوبات و آب میوه خام به مدت 3 روز پس از عمل
- 6- هنگام سرفه محل برش جراحی را با قرار دادن یک دست روی آن فشار دهید.
- 7- عدم انجام نزدیکی تا 1 ماه پس از عمل

خود مراقبتی پس از عمل کلپورافی

- 1- در صورت داشتن خونریزی واژینال ، هرگونه مشکل در ادرار کردن و احساس توده دردناک یا احساس فشار به عقب و درد و تورم، ترشح در محل بخیه ها به پزشک مراجعه کنید.
- 2- شستشوی ناحیه تناسلی از جلو به عقب
- 3- عدم انجام فعالیت سنگین تا 2 ماه پس از عمل
- 4- رژیم غذایی پرفیبر و پر پروتئین
- 5- مراجعه به پزشک یک هفته پس از عمل
- 6- عدم انجام نزدیکی تا 2 ماه پس از عمل

خود مراقبتی بعد از عمل کاتاراکت

- 1- روز بعد از عمل جراحی برای معاینه به مطب مراجعه کند.
 - 2- در موقع خوابیدن روی چشم محافظ گذاشته شود.
 - 3- 10 روز بعد از عمل حمام کنید و تا چند هفته از مالیدن چشم های خود خودداری کنید.
 - 4- نماز خواندن از روز عمل فقط با تیمم بر روی سنگ بلامانع است.
 - 5- صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب ممکن است اطراف مژه ها و گوشه ی چشم ترشحات زیادی جمع شده باشد که طبیعی می باشد.
- هشدار: در صورت افزایش درد و قرمزی چشم و اطراف و درد که با مسکن تجویز شده برطرف نشود و کاهش ناگهانی بینایی به پزشک مراجعه کنید .



خود مراقبتی بیماران پس از زایمان طبیعی

- 1- شستشوی روزانه ناحیه تناسلی پس از هر بار دستشویی رفتن صورت گیرد.
- 2- استحمام مرتب و مراقبت از محل بخیه ها و استفاده از سشوار به فاصله 30 سانتی متری محل بخیه ها روزی 2 بار .
- 3- شیردهی مرتب و تخلیه دستی مکرر پستان ها در منزل ادامه یابد.
- 4- در صورت بروز سفتی، قرمزی، تورم پستان ها و عدم تخلیه شیر از پستان و تب ولرز به مراکز درمانی مراجعه نمائید.
- 5- در صورت بروز علائمی مانند: تب، قرمزی، تورم و ترشحات چرکی محل بخیه ها ، خونریزی واژینال بیشتر از قاعدگی اختلال در ادرار کردن (قطره قطره، درد و سوزش هنگام ادرار کردن) و ورم یک طرفه اندام ها به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- 6- روز سوم تا پنجم پس از تولد نوزاد جهت انجام معاینات پس از زایمان مادر و نوزاد و انجام تست تیروئید نوزاد به مراکز سلامت مربوطه مراجعه نمائید.
- 7- در صورت بروز علائم خطر نوزادی شامل :بی حالی، خوب شیر نخوردن ، استفراغ، عدم دفع ادرار و مدفوع، زردی، و التهاب و قرمزی و ترشحات غیر طبیعی دند ناف) به مراکز درمانی مراجعه نمائید.

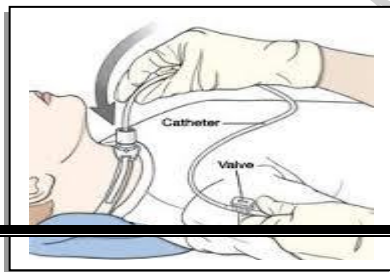
خود مراقبتی بیماران مبتلا به دیابت بارداری

- 1- کنترل و رعایت رژیم غذایی کم کربوهیدرات تحت نظر پزشک تغذیه
- 2- کنترل قند خون تحت نظر پزشک مربوطه
- 3- طبق دستور پزشک معالج قند خون را کنترل و ثبت نمایید.
- 4- انجام پیاده روی و ورزش های سبک در بارداری (شنا)
- 5- عدم استعمال دخانیات و سیگار
- 6- کنترل حرکات جنین پس از هر وعده غذایی
- 7- تزریق دقیق و به موقع انسولین طبق دستور پزشک معالج
- 8- در صورت بروز علائم خطر شامل: کاهش حرکات یا عدم حرکات جنین ، خونریزی واژینال، انقباض، آبریزش و ضعف و بی حالی و تعریق و لرزش اندام ها (علائم کاهش قند خون) به مراکز درمانی مراجعه نمایید.



خود مراقبتی بیماران تراکئوستومی

- 1- جهت داشتن الگوی تنفسی مناسب بهتر است بیمار در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته باشد.
- 2- بیمار را از نظر بیقراری- تنفسی مشکل دار- خونریزی و ترشح از محل تراکئوستومی مورد بررسی قرار داده.
- 3- در مواقع ضروری از اکسیژن – ساکشن و فیزیوتراپی استفاده شود.
- 4- پانسمان ناحیه به صورت روزانه در مواقع ضروری تعویض شود.
- 5- جهت ایجاد رطوبت مناسب از بخور استفاده شود.
- 6- تغذیه بیمار از طریق لوله بینی – معده ای می باشد و به تدریج بر حسب تحمل بیمار مایعات و به تدریج جامدات شروع می شود.
- 7- از مصرف غذاهای بسیار شیرین که باعث ترشح بزاق و تضعیف قدرت چشایی می شود خودداری نمود.
- 8- بطور مرتب دهان را با آب گرم یا دهان شویه بشوید و دندانها را مسواک بزنید.
- 9- از دستکاری ناحیه استوما خودداری نمایید



خود مراقبتی نوزاد ایکتری

- 1- هر 2 ساعت یکبار نوزاد را جهت شیردهی از دستگاه فتوترپی خارج نمود.
- 2- چشم ها و ناحیه تناسلی توسط پوشش محافظت شود.
- 3- حرارت بدن را هر 15 دقیقه در ساعت اولیه و سپس هر 4 ساعت کنترل کنند.
- 4- از مالیدن هر گونه لوسیون و روغن بر روی پوست خودداری نمایند.
- 5- در صورت افزایش علائم مثل خواب آلودگی – مشکل در بیدار شدن شیر در مدفوع و ادرار گزارش داده شود.
- 6- عوارض جانبی شامل راش (بثورات جلدی) مدفوع سبز و شل می باشد که بعد از قطع فتوترپی خود بخود برطرف می شود.



خود مراقبتی بیماران مبتلا به پیلونفریت در بارداری

1- ادامه درمان دارویی در منزل

- 2- مصرف مایعات فراوان بشتر از حالت معمولی
 - 3- کنترل دمای بدن طبق دستور پزشک مربوطه و در صورت بروز تب مراجعه نمائید .
 - 4- در صورت بروز تب و یا درد پهلو به مراکز درمانی مراجعه نمائید .
 - 5- کنترل حرکات جنین پس از هر وعده غذایی به مدت 2 ساعت
 - 6- پیگیری جواب آزمایشات (کشت ادرار) پس از ترخیصی و مراجعه با جواب آزمایش به پزشک
- معالاج
- 7- در صورت بروز علائم خطر شامل: خونریزی واژینال ،تب و لرز،درد پهلو،آبریزش و انقباض و کاهش حرکات جنین به مراکز درمانی مراجعه نمائید .



خود مراقبتی بیماران مبتلا به پره اکلامپسی

- 1- رعایت رژیم غذایی کم نمک و پروتئین در منزل
- 2- کنترل روزانه فشارخون و مراجعه به مراکز درمانی در صورت فشار خون 140 یا بالاتر
- 3- در صورت ورم بدن یا افزایش وزن ناگهانی و سردرد و سرگیجه و تاری دید و دردتدرل مراجعه نمائید .
- 4- کنترل حرکات جنین پس از هر وعده غذایی به مدت 2 ساعت
- 5- عدم استعمال دخانیات و سیگار
- 6- مراجعه در صورت بروز علائم خطر شامل : خونریزی و انقباض و ابریزش و کاهش یا عدم حرکات جنین



- 1- رعایت بهداشت فردی (شستشوی مرتب و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی)
- 2- داشتن تغذیه مناسب و استفاده از قرص آهن جهت پیشگیری از کم خونی
- 3- در صورت بروز علائمی مانند: تب، خونریزی واژینال غیر طبیعی، ترشحات غیر طبیعی واژن، ورم یک طرفه اندام ها و اختلال ادرارکردن (قطره قطره، درد و سوزش هنگام ادرارکردن) به مراکز درمانی مراجعه نمائید.
- 4- پیگیری آزمایش پاتولوژی پس از ترخیص و مراجعه با جواب آزمایش به پزشک مربوطه
- 5- رعایت تنظیم خانواده 3-6 ماه پس از سقط یا کورتاژ



خود مراقبتی بیماران با پارگی زودرس کیسه آب در بارداری

- 1- فعالیت در حد انجام کارهای شخصی روزانه باشد.
- 2- در حالت استراحت پاها بالاتر از بدن باشد.
- 3- مصرف مایعات فروان بیشتر از حالت معمول
- 4- کنترل حرکات جنین پس از هر وعده غذایی
- 5- در صورت شک به وجود آبریزش بیشتر مراجعه نمائید .
- 6- کنترل دمای بدن طبق دستور پزشک مربوطه و در صورت بروز تب به مراکز درمانی مراجعه نمائید
- 7- در صورت بروز علائم خطر مانند (خونریزی ، انقباض ، کاهش یا عدم حرکات جنین ، ترشحات بدبوی واژن و تب) به مراکز درمانی مراجعه نمائید.



خود مراقبتی بیماران با عفونت ادرار

- 1- بهترین راه برای پیشگیری از عفونت ادراری درپسر بچه ها، ختنه است .
- 2- دادن آموزش به بچه ها در مورد عادت صحیح دستشویی رفتن و رعایت بهداشت
- 3- کودک باید یاد بگیرد مدت زمان طولانی ادرار خود را نگه ندارد.
- 4- تغذیه سالم :میوه ها، سبزی جات، مایعات

