

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از 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 رابط 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 پرئود 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 و یا IUD استفاده کنید.
- 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 رابط جنسی تا 2 هفته پس از سقط خودداری کنید.
- تا حد ممکن تا 48 ساعت بعد از سقط فعالیتهایتان 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 جنینی پس از استراحت، به بیمارستان مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا در پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهبلی) یا کبود شدگی پس از سقط به پزشک معالج مراجعه نمایید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068