

**محتوی کارت : جلوگیری از زخم پستان**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

**علائم هشدار دهنده به بیمار زخم پستان**

**بیمار گرامی :**

**مهت جلوگیری از زخم پستان لطفاً نکات زیر را رعایت فرمائید .**

- ۱- شایعترین علت زخم نوک پستان مکیدن شیرخوار در وضعیت نادرست است .
- ۲- لازم نیست که پستان ها قبل و بعد از هر بار شیر دادن شسته شود ، زیرا شستشوی پستان ها چربی طبیعی پوست را از بین برده و احتمال ایجاد زخم را بیشتر می کند .
- ۳- به کودک اجازه دهید تا هر زمان که مایل است مکیدن را ادامه دهد و پستان را آزادانه رها کند .
- ۴- در شیر دهی بعدی او را ابتدا از سینه تخلیه نشده تغذیه نمایید .
- ۵- چنانچه به هر دلیلی ناچار شدید کودک را از پستان جدا کنید ، انگشت خود را به آهستگی در دهانش قرار دهید ، یا چانه اش را به طرف پائین بکشید ، یا به گونه هایش فشار آورید تا پستان را رها کند .
- ۶- چنانچه نوک پستان زخم است ، بعد از شیر دادن مقدار کمی از شیرتان را دوشیده و با انگشت به نوک و هاله پستان بمالید و اجازه دهید در معرض هوا خشک شود .

## باسمه تعالی

(( یا من اسمہ دواء و ذکر شفاء ))

### محتوی کارت : توصیه های دوران پس از زایمان

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

پرستار آموزش دهنده :

تاریخ آموزش :

### بیمار گرامی :

لطفاً در صورت بروز هر یک از علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه نمایید .

- ۱- اگر دو هفته بعد از زایمان ترشحات خونی با لخته خون همراه باشد غیر طبیعی است و باید به پزشک مراجعه شود .
- ۲- در مورد غذا هیچ محدودیتی وجود ندارد . مصرف مایعات فراوان مانند آبمیوه و شیر بعد از زایمان در بین وعده های غذا و قبل از خواب بسیار مفید است .
- ۳- مادرانی که زایمان طبیعی دارند زودتر از بستر خارج شوند چون تحرک مانع تجمع ترشحات رحمی و باعث جمع شدن رحم می شود .
- ۴- دست ها را قبل از شیر دادن باید با آب و صابون شستشو داد .
- ۵- شستشوی ناحیه تناسلی بعد از هر اجابت مزاج با آب از جلو به عقب انجام شود و محل بخیه ها باید با مواد ضدعفونی کننده یا آب ولرم شستشو داد و سپس موضع را خشک کرد .
- ۶- داشتن پس درد پس از زایمان دوم به بعد طبیعی بوده و تا سه روز نیز ادامه دارد .
- ۷- تا ۶ هفته پس از زایمان نزدیکی نکنید و جهت جلوگیری از حاملگی از یک روش مطمئن استفاده نمایید .
- ۸- تمرینات ورزشی با آهستگی و کم به تدریج افزوده شود که در برگشت اندام به حالت قبل از حاملگی موثر است .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۲/۱۳

(( یا من اسمه دواء و ذکر شفاء ))

**محتوی کارت : خطرات دوران بعد از زایمان**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

پرستار آموزش دهنده :

تاریخ آموزش :

**بیمار گرامی :**

لطفاً در صورت بروز هر یک از علائم زیر فوراً به پزشک یا فانه بهداشت مراجعه فرمائید .

- ۱- تب و لرز
- ۲- ترشح بدبو و غیر طبیعی از واژن
- ۳- خونریزی بیش از حد و مداوم
- ۴- رنگ پریدگی
- ۵- درد پا
- ۶- سر گیجه
- ۷- وجود علائمی از قبیل سردی اندامها ، تنفس تند ، گیجی و سردرد
- ۸- درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها
- ۹- هرگونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج و نفخ شدید
- ۱۰- قرمزی ، درد و تورم پستان ها
- ۱۱- درد قسمت تحتانی شکم

**کمیته آموزشی بیمارستان**

۹۵/۱۳/۲۰

محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که عمل هیستریکتومی انجام داده است .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی :

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نموده و در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه فرمائید .

- ۱- محل عمل جراحی را به طور مرتب کنترل نمایید و در صورت وجود هرگونه ترشح چرکی ، قرمزی و التهاب فوراً به پزشک مراجعه نمائید .
- ۲- سیکل قاعده گی شما قطع شده است و برای فقط چند روز خونریزی کلی خواهید داشت ولی چنانچه این خونریزی ادامه پیدا کرد یا بعد از مدتی تکرار شد بلافاصله باید به پزشک مراجعه شود .
- ۳- مصرف مایعات کافی جهت فعالیت کلیه ها ضروری است .
- ۴- احساس خستگی و کوفتگی ممکن است بعد از عمل وجود داشته باشد که موقتی بوده و بتدریج کاهش یافته و برطرف می شود .
- ۵- فعالیت های روزانه به تاریخ شروع شود زیرا استراحت طولانی و عدم تحرک موجب تجمع خون داخل لگن شده و خطر التهاب و پرخونی عروق خونی را به دنبال دارد .
- ۶- حمام روز در میان توصیه می شود تا از بروز عفونت جلوگیری شود .
- ۷- از بلند کردن اشیاء و جسم سنگین خودداری شود .
- ۸- در صورت وجود ترشحات چرکی از واژن همراه با بوی تعفن ، خونریزی و هرگونه قرمزی پاهای و التهاب به پزشک مراجعه نمائید .
- ۹- تا زمانی که پزشک معالج صلاح نداند از مقاربت خودداری شود .
- ۱۰- یک هفته بعد از عمل برای کشیدن بخیه به درمانگاه زنان مراجعه کنید .
- ۱۱- رعایت رژیم غذایی و مصرف غذاهای نرم و سبک تا بهبودی کامل .
- ۱۲- از خوردن غذاهای نفاخ ( کلم ، پیاز ، حبوبات ، نوشابه های گازدار اجتناب نمایید ) .
- ۱۳- رعایت بهداشت بعد از هر بار اجابت مزاج .

تهیه کننده : گل اندام مسترشدی اکبرنیا

۹۵/۲/۱۵

محتوی کارت : علائم هشدار دهنده به بیماران فشار خون بالا

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

بیمار گرامی :

لطفاً به نکات ذیل توجه نمایید .

- ۱- در صورتی که از قرص‌های ضد بارداری خوراکی استفاده می‌نمائید کنترل منظم فشار خون توصیه می‌شود .
- ۲- در صورت داشتن سر دردهای صبحگاهی ، سرگیجه ، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمائید .
- ۳- سعی شود زندگی آرام و بدون استرس داشته باشید .
- ۴- انجام ورزش‌هایی مانند پیاده روی ، آهسته دویدن و شنا کردن در حد توان و بطور منظم می‌تواند در کاهش فشار خون شما موثر باشد .
- ۵- از فعالیت و ورزش‌های شدید و بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود .
- ۶- از مصرف غذاهای حاوی نمک اجتناب نمائید مثل سوسیس ، سس ها ، چیپس و ...
- ۷- از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک خودداری نمائید مثل مسهل ها و ملین ها ، شربت ضد سرفه و قرص‌های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم بالا .
- ۸- از افزودن نمک به غذا خودداری نمائید ، جهت طعم غذا به از آلبیمو - سبزیجات معطر و مرکبات استفاده نمائید .
- ۹- وزن خود را در حد ایده آل حفظ نمائید .
- ۱۰- داروها طبق دستور پزشک مصرف شود .
- ۱۱- در صورت ورم بیش از حد اطراف پلک ها و پا به پزشک اطلاع دهید .

کمپته آموزشی بیمارستان

۹۵ / ۳ / ۴

## باسمه تعالی

محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که عفونت واژن دارد .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی :

در صورت ابتلاء به عفونت واژن به نکات ذیل توجه فرمائید .

- ۱- شستشوی مرتب با آب گرم می تواند سبب راحتی شود و نواحی آلوده را تمیز کند .
- ۲- از خاراندن یا پوشیدن لباسهای تنگ خودداری نمائید زیرا باعث تحریک پوستی می شود .
- ۳- از لباسهای چسبان و صنعتی استفاده نکنید و محیط واژن همیشه خشک نگه داشته شود .
- ۴- بعضی صابون ها - عطرها - پودرها در تحریک و عفونت واژن موثرند .
- ۵- کرم های واژینال طبق دستور پزشک استفاده شود . برای جلوگیری از خروج دارو از واژن ۳۰ دقیقه بعد از گذاشتن دارو دراز بکشید .
- ۶- در مدت مصرف دارو نزدیکی نداشته باشید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۳/۱۰

باسمه تعالی

(( یا من اسمہ دواء و ذکر شفاء ))

محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که نوک پستان مسطح و فرو رفته دارد .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

بیمار گرامی :

لطفاً

- ۱- شیر دهی را بلافاصله بعد از تولد شروع نمائید .
- ۲- برای جلوگیری از احتقان شیر در پستان ها بطور مکرر شیر دهید .
- ۳- نوک پستان ها را قبل از شیر دهی با دست به بیرون کشیده و یا بچرخانید .
- ۴- سینه خود را برای مدت کوتاهی قبل از شیر دهی بطور مکرر فشار داده ، یا کیسه یخ را روی نوک سینه ها بگذارید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۲/۱۰

محتوی کارت: توصیه های لازم به بیماری که دچار احتقان شیر شده است .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

**بیمار گرامی :**

**امتقان شیر ممکن است (زمانی) روی دهد که شیر برای اولین بار تولید شده یا شیر داده نشده و یا شیردهی به تصویق افتاده باشد .**

- ۱- از کمپرس کردن یا دوش آب گرم قبل از شیر دهی استفاده نمائید .
- ۲- مالش به کمک دست به منظور نرم کردن نوک پستان موجب می گرد تا کودک راحت تر سینه را بگیرد .
- ۳- هر یک تا دو ساعت به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از هر پستان شیر دهید .
- ۴- برای کاهش تورم پستان پس از شیردهی ، یک قطعه یخ را به پستان و زیر بازو بمالید .
- ۵- از مسکن های غیر آسپیرینی استفاده نمائید .
- ۶- اگر تا ۴۸ ساعت تسکین درد حاصل نشد به پزشک مراجعه نمائید .

**شیر دهی را ابتدا از پستان غیر مبتلا شروع نمائید .**

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۱/۲۵



محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که به عفونت لگن مبتلا شده است .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی :

جهت بهبود سریع و جلوگیری از انتشار عفونت لگن به دیگران با رعایت احتیاط های ضروری به نکات زیر توجه فرمائید .

- ۱- سعی نمائید از انتقال بیماری به دیگران و عود مجدد عفونت در خود با رعایت احتیاط های ضروری پیشگیری نمائید .
- ۲- رعایت احتیاط های ضروری شامل پوشیدن دستکش هنگام تماس با پدهای پرینه ، دفع صحیح پدهای آلوده ، شستن دستها قبل و بعد از تماس ، از انتشار آلودگی جلوگیری می کند .
- ۳- علائم بروز یا انتشار عفونت شامل درد شکمی ، تهوع و استفراغ ، تب ، خستگی و ضعف ، ترشحات چرکی و بدبویی واژن می باشند .
- ۴- هرگونه درد در ناحیه لگن ، ترشحات غیر طبیعی واژن بخصوص بعد از مقاربت ، زایمان و یا جراحی در لگن باید بررسی شود و به پزشک مراجعه نمائید .
- ۵- بعد از گذاشتن IUD تجویز آنتی بیوتیک ضروری است .
- ۶- شستشوی صحیح پرینه از طرف جلو به عقب و بعد از هر بار دفع ادرار و یا مدفوع .
- ۷- داشتن تغذیه خوب و صحیح ، انجام ورزش و کنترل وزن و داشتن روابط جنسی سالم توصیه می شود .
- ۸- پوشیدن کاندوم قبل مقاربت یا قبل از تماس با واژن ضروری است .
- ۹- سالی یکبار معاینات ژینکولوژی را انجام دهید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۱/۲۵

**محتوی کارت : شکایت های معمول در هنگام بارداری**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

**بیمار ممتزم:**

**جهت جلوگیری از افتلالات کوچک در مین بارداری به نکات زیر توجه فرمائید .**

**پیوست**

- ۱- نوشیدن مایعات به میزان کافی
- ۲- افزایش مصرف غذاهایی مانند: اسفناج ، سیب ، گلابی ، هویج ، سبزیجات خام .
- ۳- افزایش فعالیت بدنی تا حد تحمل .
- ۴- مصرف آهن اضافی در موارد لازم .

**سوزش سر معده**

- ۱- خوردن به میزان کم و دفعات زیاد .
- ۲- خوردن به آرامی و جویدن غذا بطور کامل .
- ۳- استفاده از لباسهای گشاد و بدون کمربند .
- ۴- خوردن غذا در حالت نشسته و خودداری از حرکت تا نیم ساعت پس از آن .
- ۵- پرهیز از غذاهای پرادویه و تند .
- ۶- پرهیز از مصرف کافئین ( قهوه - چای - کاکائو و ... )
- ۷- پرهیز از خوردن غذاهای چرب و یا چربی اضافه .
- ۸- پرهیز از خوردن غذاهای نفاخ و جویدن آدامس .
- ۹- پرهیز از نوشیدن مایعات همراه غذا .

## مالت تهوع

- ۱- از مصرف غذاهای سرخ کرده ، نفاخ ، شیرین و چای کمرنگ پرهیزید .
- ۲- از خوردن غذای زیاد اجتناب نمائید . غذا به مقدار کم و دفعات بیشتر مصرف شود .
- ۳- قبل از برخاستن از خواب و خارج شدن از رختخواب غلات خشک بخورید  
مثل بیسکویت .
- ۴- نوشیدنی ها را بین غذا بیاشامید ، نه همراه غذا .
- ۵- از خوردن غذاهای ادویه دار و پر چاشنی بطور جدی خودداری کنید .
- ۶- از خوردن غذاهای با بوهای قوی مانند ماهی ، ترشی ، کلم و .. خودداری نمائید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۲/۶

## باسمه تعالی

**محتوی کارت :** توصیه های لازم به بیماری که عمل بستن لوله های رحمی را انجام داده است .

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی :

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نموده و در صورت بروز هر یک از علائم زیر

به پزشک مراجعه فرمائید .

- ۱- اگر بعد از بستن لوله های رحمی پریود نشوید باید تست حاملگی را انجام دهید .
- ۲- در صورت خونریزی شدید - تب و دردی که مداوم بوده و یا افزایش می یابد به پزشک مراجعه فرمائید .
- ۳- تا دو هفته بعد از عمل از مقاربت جنسی خودداری نمائید .
- ۴- تا دو هفته بعد از عمل از ورزشهای سنگین و بلند کردن اشیاء بپرهیزید .
- ۵- ممکن است تا چند روز در ناحیه شکم یا شانه احساس ناراحتی کنید .
- ۶- روز دهم بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها به درمانگاه زایشگاه مراجعه کنید .
- ۷- از غذاهایی مانند اسفناج ، سیب ، گلابی ، هویج ، سبزیجات خام در رژیم غذایی خود استفاده ننمایید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۰/۳/۲۰

باسمه تعالی

محتوی کارت : مراقبتهای بعد از سزارین

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

پرستار آموزش دهنده :

تاریخ آموزش :

بیمار گرامی :

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نموده و در صورت بروز هر یک از علائم زیر

به پزشک مراجعه فرمائید .

- ۱- در روز دهم برای کشیدن بخیه ها به درمانگاه زایشگاه مراجعه نمائید .
- ۲- در صورت تب و لرز - خونریزی بیش از میزان قاعدگی ( طولانی و شدید ) و یا ادامه خونریزی بیشتر حد لکه بینی بعد از ۱۰ روز
- ۳- درد و ورم ناحیه بخیه ها
- ۴- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
- ۵- درد زیر دل یا درد ساق پا
- ۶- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار یا کم شدن ادرار و عدم تخلیه کامل ادرار
- ۷- در هفته سوم ترخیص از بیمارستان به پزشک مراجعه نمائید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۳/۲۵

محتوی کارت : مراقبتهای بعد از سزارین

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

پرستار آموزش دهنده :

تاریخ آموزش :

بیمار گرامی :

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمایید .

- ۱- ۸ ساعت بعد از سزارین شما بایستی راه بروید- در تخت باید مرتب انگشتان پای خود را حرکت دهید تا خون در رگهای شما لخته نشود .
- ۲- انجام ورزشهای شکمی در ۶ هفته اول پس از سزارین ممنوع است .
- ۳- برداشتن بار سنگین تا ۳ ماه بعد از سزارین ممنوع است .
- ۴- روز ۴ تا ۵ به حمام بروید و فقط به مدت ۱۰ دقیقه زیر دوش آب باشید .
- ۵- محل بخیه ها بایستی تمیز و خشک باشد بهتر است روی زخم باز باشد .
- ۶- مصرف کافی پروتئین ( گوشت ، شیر ، تخم مرغ ) و مواد آهن دار ( جگر ، جعفری ، شاهی ، عدس پخته ) از مواد غذایی استفاده کنید که موجب یبوست نشود مثل ( اسفناج ، کاهو و روغن زیتون ) از مواد غذایی نفاخ ( لوبیا و نخود ) کمتر استفاده نمایید .
- ۷- در صورت شیر دهی و عادت نشدن احتمال حاملگی شما وجود دارد و باید از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نمایید .
- ۸- ۶ تا ۸ هفته اول بعد از سزارین مقاربت نداشته باشید .
- ۹- قرص آهن را تا سه ماه بعد از سزارین با دستور پزشک مصرف نمایید .

کمیته آموزشی بیمارستان

۹۵/۲/۱۲

**محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که عمل سرکلاژ رحم یا (دوختن دهانه رحم) را انجام داده است**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

**بیمار گرامی :**

**لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نموده و در صورت بروز هر یک از علائم زیر**

**به پزشک مراجعه فرمائید .**

- ۱- تا دو هفته استراحت مطلق در بستر داشته باشید .
- ۲- بعد از دو هفته تا پایان حاملگی استراحت نسبی داشته باشید ( انجام فعالیت های مراقبتهای بهداشتی نظیر شستن صورت - حمام کوتاه مدت و ... )
- ۳- مراجعه به پزشک معالج جهت معاینات مکرر سرویکس ( دهانه رحم ) جهت ارزیابی دهانه سرویکس بایستی انجام شود که معمولاً در هفته های ۲۷-۱۴ توصیه می شود .
- ۴- استحمام کوتاه انجام شود ( فقط زیر دوش باشد و از شستن در حمام و حمام طولانی خودداری کنید ) .
- ۵- از نشستن روی زمین خودداری کنید .
- ۶- تا ۳ ماه از بلند کردن اجسام خودداری نمائید .
- ۷- از مصرف غذاهای نفاخ ( مثل کلم ، پیاز ، کاهو و حبوبات ) خودداری شود .
- ۸- استفاده از مایعات فراوان و سبزیجات و میوه جات تازه جهت جلوگیری از یبوست . در صورت ایجاد نفخ می توانید از کمپوت آنها و سبزیجات پخته و آب پز استفاده کنید .
- ۹- بعد از دو هفته می توانید حبوبات استفاده کنید . حبوبات را یک شب قبل از مصرف خیس کرده و هر یک ساعت آب آن را خارج کرده و دوباره آب می کنید و سپس کاملاً پخته نمائید .

**کمیته آموزشی بیمارستان**

**۹۵/۲/۱۲**

**محتوی کارت : توصیه های لازم جهت جلوگیری از گریه نوزاد**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

مادر عزیز :

**آیا علت گریه کردن نوزاد خود را می دانید .**

- ۱- گریه در نوزادان به علل مختلفی است . معمولاً گرسنگی علت شایع گریه نوزادان می باشد .
- ۲- گرمای بیش از حد و یا سرما نیز می تواند علت گریه در نوزاد باشد .
- ۳- ممکن است نوزاد کهنه خود را خیس کرده باشد .
- ۴- جمع شدن هوا در داخل معده نوزاد حین تغذیه کودک باعث آزار وی و در نتیجه موجب گریه خواهد شد .
- ۵- گاهی نوزاد تنها راه بروز احساس درونی خود را در گریه کردن می بیند .
- ۶- دردهای کولیکی شکم نوزاد ایجاد گریه های طولانی می کنند ، اغلب حول و حوش تغذیه شبانه اتفاق می افتد . این دردهای کولیکی در طی سه هفته اول زندگی خود را نمایش می دهند و معمولاً تا سن ۳ ماهگی ادامه دارند . این دردها آن قدر شدید می باشند که نوزاد پاهای خود را روی شکم جمع می کند و ممتد نیستند .

**• آیا راههای برطرف نمودن و علاج گریه در نوزاد خود را می دانید ؟**

- ۱- گاهی در صورت برطرف نمودن نیاز های اساسی مثل گرسنگی ، سرما ، تعویض کهنه نیز ممکن است نوزاد همچنان به گریه خود ادامه دهد که در این صورت با حرکت دادن نوزاد در گهواره یا بازوان خود تسکین می یابد .
- ۲- نوازش آرام ، سر و سینه و پشت نوزاد ، جهت آرام نمودن وی موثر است .
- ۳- نوزاد را در پتو پیچیده و گرمای مناسب برای او فراهم کنید .



- ۴- برای نوزاد خود آواز بخوانید و با وی صحبت کنید ، نوزاد را در آغوش بگیرید شاید نوزاد شما احساس امنیت نمی کند .
- ۵- نوزاد را در کالسکه یا در بغل خود راه ببرید .
- ۶- بعد از تغذیه سعی کنید تا نوزاد آروغ بزند .
- ۷- او را با آب ولرم حمام کنید .
- ۸- جهت برطرف کردن دردهای کولیکی ، نوزاد را مقابل خود نگه داشته و به آرامی به خود فشار دهید و پشت وی را به آرامی مالش دهید ، در صورت آرام نشدن نوزاد ممکن است تب داشته باشد بنا براین به پزشک مراجعه نمایید .

بفش نوزادان بیمارستان بنت الهدی

۹۵/۲/۲۰

**محتوی کارت : توصیه های لازم جهت مراقبت از نوزاد نارس**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

**مادر عزیز :**

**نوزاد شما نارس متولد شده است لطفا اقدامات زیر را جهت مراقبت بهتر از نوزادتان**

**انجام دهید .**

- ۱- نوزاد نیاز به لایه های اضافی جهت پوشش و گرمای مطلوب دارد تا به وزن نوزاد کامل برسد و بدن وی قادر به انطباق با تغییرات درجه حرارت محیط باشد .
- ۲- درجه حرارت اتاق نوزاد باید در حد ۲۵-۲۶ درجه سانتی گراد باشد .
- ۳- حد الامکان رفت و آمد در اتاق نوزاد محدود شود و از تماس افراد با نوزاد جلوگیری شود .
- ۴- بهتر است هر چه زودتر بین شما و نوزادتان تماس و ارتباط لفظی انجام شود .
- ۵- در صورتی که نوزاد شما تحرک خوبی دارد ، تغذیه وی هرچه زودتر باید از طریق پستان شروع شود .
- ۶- در صورتی که نوزادتان حین مکیدن سریع خسته می شود ، تغذیه را با قاشق ادامه دهید .
- ۷- پس از تغذیه نوزاد را به حالت نیمه نشسته نگه دارید تا هوای بلعیده شده را خارج نماید او را به پهلوی چپ بخوابانید و کنترل کنید تا دچار استفراغ نشود .
- ۸- بیشترین زمان شیر دهی شما نباید بیشتر از ۲۰ دقیقه طول بکشد چون باعث خستگی نوزاد می شود . پس تعداد فواصل شیردهی باید کم باشد .
- ۹- طبق دستور پزشک جهت احتیاجات نوزادتان ، مکملهای غذایی مثل ویتامین C و ویتامین محلول در چربی کلسیم و ترکیبات آهن را شروع کنید .
- ۱۰- مادر گرمی واکسیناسیون نوزاد نارس همانند نوزاد کامل است بنابراین واکسیناسیون نوزادتان را به موقع انجام دهید .

## باسمه تعالی

محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که قند خون بالا در حاملگی دارد

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی:

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمائید .

- ۱- بهترین زمان انجام تست تشخیص دیابت هفته ۲۸ - ۲۴ حاملگی می باشد .
- ۲- مهمترین عارضه دیابت در حاملگی افزایش وزن جنین می باشد .
- ۳- احتمال کاهش قند خون نوزاد می باشد .
- ۴- با کنترل قند خون با یک رژیم غذایی می توان انتظار یک حاملگی طبیعی را داشته باشید .
- ۵- با یک رژیم غذایی مناسب مقدار کافی انرژی تامین می شود تا وزن ایده آل داشته باشید .
- ۶- افزایش وزن شما نباید بیشتر از ۱۲ - ۱۰ کیلوگرم در حاملگی باشد .
- ۷- با برنامه منظم ورزشی قند خون خود را کنترل نمائید . برنامه ورزشی شما شامل برداشتن یک وزنه یک کیلو گرمی می باشد که به تناوب توسط هر دست به بالا و پائین حرکت داده و به مدت ۲۰ دقیقه این ورزش ادامه یابد .
- ۸- جهت تامین مناسب بودن ورزش بعد از پایان ورزش عبارت رورو ، بالارو ، پائین رو ، اما یکبار، اما یکبار را تکرار نمائید ، در صورت عدم توانایی ادای این عبارت با یک نفس بایستی از وزنه سنگین تر استفاده نمائید .

محتوی کارت : آموزشهای لازم در مورد انقباضات رحمی به مادران حامله

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### مادران گرامی : آیا می دانید انقباض چیست ؟

انقباض سفت شدن رحم در هر زمان از حاملگی است و دو دسته می باشد :

۱- انقباضات کاذب ( غیر واقعی ) دارای مشخصات زیر است :

< درد زیر شکم می باشد .

< فواصل و مدت منظم ندارد .

< با مصرف مسکن و استراحت بهبودی می یابد .

۲- انقباضات واقعی دارای مشخصات زیر می باشد :

< درد بیشتر در ناحیه کمر است و به سمت کشاله ران امتداد می یابد .

< با گذشت زمان فاصله دردها کوتاه و مدت و شدت آن افزایش می یابد .

< با مسکن و استراحت بهتر نمی شود .

< احتمال خروج ترشح چسبنده خون آلود همزمان با دردها وجود دارد .

\* در صورت مشاهده علائم انقباضات واقعی فوراً به مراکز درمانی یا پزشک مراجعه کنید

بعد از درمان در بیمارستان ، در منزل باید :

۱- بیشتر اوقات به یک پهلو بخوابید . ( خصوصاً پهلوئ چپ )

۲- از کارهای سنگین پرهیزید یعنی بیشتر اوقات در حال استراحت باشید .

۳- داروهای داده شده را قطع نکنید حتی اگر انقباض نداشتید .

۴- نزدیکی نداشته باشید .

۵- از غذاهای نفاخ مانند حبوبات ، پیاز ، کلم و ... پرهیز کنید .

سرپرستار بخش زنان بیمارستان بنت الهدی

محتوی کارت : آموزشهای مربوط به پارگی زودرس و پیش از موعد پرده ها

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

مادر عزیز : آیا علائم پارگی زودرس کیسه آب را می دانید ، این علائم عبارتند از :

- ۱- خروج ناگهانی مایع گرم از واژن ( دستگاه تناسلی )
  - ۲- خروج مایع روان و رقیق و بدون حالت چسبندگی .
  - ۳- کاهش اندازه رحم ( شکم ) در صورت ادامه آبریزش .
- به محض مشاهده علائم بالا بلافاصله به مراکز درمانی یا پزشک مراجعه کنید .
- مادر عزیز نکات زیر را رعایت نمایید :
- < در بیمارستان و بعد از بهبودی در منزل باید از نوار بهداشتی تمیز استفاده نمایید
  - < چون کیسه آب پاره شده یا سوراخ شده محل خوبی برای تجمع عفونت است .
  - < استراحت مطلق داشته باشید یعنی به هیچ وجه از تخت خود خارج نشوید و کاملاً استراحت کنید تا هنگامی که آبریزش قطع شود .
  - < وضعیت دراز کشیدن شما باید به گونه ای باشد که باسن در راستای بالاتنه یا بالاتر از آن قرار گیرد .
  - < هرگونه کاهش یا افزایش بیش از حد حرکات جنین را اطلاع دهید .
  - < هرگونه تغییر رنگ مایع از روشن ( به سبز ، خونی و زرد ) را اطلاع دهید .
  - < باید از رژیم غذایی سرشار از مایعات استفاده نمائید .
  - < از داروهایی که برایتان تجویز می شود به دقت و سر وقت در بیمارستان و ادامه آن را در منزل استفاده کنید .
  - < در صورت احساس هرگونه درد خصوصاً در ناحیه کمر و شکم اطلاع دهید .

سرپرستار بخش زنان بیمارستان بنت الهدی

## باسمه تعالی

محتوی کارت : توصیه مراقبتهای بعد از عمل کلیورافی یا افتادگی رحم

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

بیمار(گرامی):

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمائید .

- ۱- فعالیت روزانه خود را هر چه زودتر شروع نمایید و راه بروید .
- ۲- برای بهبود جریان ادرار از مایعات به میزان کافی استفاده نمایید .
- ۳- از خوردن غذاهای نفاخ مثل حبوبات یا هر غذایی که موجب نفخ می شود به مدت دو هفته اجتناب کنید .
- ۴- از غذاهای حاوی سبزیجات پخته و میوه جات برای پیشگیری از یبوست در رژیم غذایی خود استفاده نمایید .
- ۵- از روز چهارم به حمام رفته دوش بگیرید .
- ۶- از نشستن در وان و حمام خودداری نمایید .
- ۷- از لباس زیر مناسب و گشاد استفاده شود زود به زود تعویض نمایید .
- ۸- لباس زیر خود را پس از شستن در آفتاب خشک کرده یا اتو کنید .
- ۹- بعد از هر بار اجابت مزاج خود را با محلول آب و بتادین قهوه ای از جلو به عقب بشویید ( محلول آب و بتادین پس از هر بار تهیه تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است بعد از ۲۴ساعت دور ریخته و مجدد تهیه شود )
- ۱۰- قبل و بعد از دستشویی دستهای خود را با آب و صابون بشویید .
- ۱۱- از بلند کردن اشیاء و جسم سنگین و نشستن به مدت طولانی خودداری شود .
- ۱۲- تا زمانی که پزشک معالج صلاح ندیدند از مقاربت خودداری نمایید .
- ۱۳- برای پیشگیری از بروز عفونت آنتی بیوتیک تجویز شده را تا مدت معین شده مصرف نمایید .

۱۴- بخیه ها نیاز به کشیدن ندارد ولی برای بررسی محل عمل از روز هفتم به بعد به پزشک  
معالجه خود مراجعه نمایند .

۱۵- در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه شود :

- خونریزی غیر طبیعی و درد مداوم
- ترشح چرکی یا بدبو
- عدم توانایی در دفع ادرار یا قطره قطره آمدن ادرار
- یبوست

واحد آموزش بیمارستان بنت الهدی

۹۵/۳/۲۰

محتوی کارت : توصیه مراقبتهای بعد از عمل لاپراتومی ( عمل جراحی بزرگی شکم )

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

بیمار گرامی:

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمایید .

- ۱- آنتی بیوتیکهایی که پزشک تجویز کردند حتماً باید استفاده کرد .
- ۲- بعد از جراحی می توانید در وضعیت نیمه نشسته بنشینید تا درد کمتر شود .
- ۳- اگر بعد از عمل تب و یا ناراحتی غیر معمول در ناحیه عمل نداشتید مرخص می شوید .
- ۴- ۸ تا ۱۰ روز بعد از عمل برای برداشتن بخیه ها حتماً به پزشک مراجعه شود .
- ۵- در منزل حتماً روی محل عمل را باز کنید تا هوا بخورد و میکروبها در زیر پانسمان رشد نکنند .
- ۶- ۲ تا ۴ هفته بعد از عمل می توانید کارهای روزمره خود را از سر بگیرید .
- ۷- اگر دچار تب و استفراغ و سفتی شکم شدید حتماً به پزشک معالج خود مراجعه کنید .
- ۸- ابتدا بعد از عمل رژیم مایعات مثل آب - آبمیوه - چای - سوپ و .... را شروع کنید .
- ۹- در روزهای اول بعد از عمل از خوردن غذاهای نفاخ ( مثل حبوبات ) پرهیزید .
- ۱۰- سعی شود از سبزیجات و میوه جات و جگر و گوشت و .... بیشتر استفاده شود .
- ۱۱- در منزل اگر در ناحیه عمل قرمزی - خارش و ورم را مشاهده کردید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید .
- ۱۲- تا چند هفته بعد از عمل از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید .
- ۱۳- اگر تا ۲ روز بعد از عمل درد شما تسکین نیافت به پزشک مراجعه کنید .
- ۱۴- بعد از عمل حتماً شروع به راه رفتن کنید اگر نمی توانید ، روی تخت دست و پاها و انگشتان پای خود را حرکت دهید و بعد از آن بهتر است که راه بروید .



**محتوی کارت : کورتاژ**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

بیمار گرامی :

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمائید .

- ۱- طبق تجویز پزشک از داروهایی که دستور داده شد حتماً استفاده کنید ( معمولاً تا ۳ هفته )
- ۲- در منزل از غذاهای پروتئینی مثل تخم مرغ - شیر و آهن دار مثل جگر ، گوشت ، اسفناج و فیبردار مثل سبزیجات حتماً استفاده شود .
- ۳- از غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند یا نفاخ می باشند مثل حبوبات پرهیز شود .
- ۴- ۶ تا ۸ هفته نزدیکی نداشته باشید .
- ۵- در صورت درد شکم یا ادامه خونریزی شدید پس از یک هفته به پزشک مراجعه نمائید .

## محتوی کارت : عمل هایمنکتومی یا مراقبت های بعد از برداشتن پرده بگارت

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی:

## لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمائید .

آموزش به بیمار و نحوه مراقبت در منزل از بیماران هایمنکتومی :

رعایت بهداشت فردی :

- ۱- هنگام حمام رفتن به منظور جلوگیری از عفونت های به جای وان از دوش استفاده کنید .
- ۲- جهت شستشو و ضد عفونی کردن می توانید از لگن بتادین استفاده کنید .
- ۳- پس از هر بار اجابت مزاج پیرینه را با حرکات از جلو به عقب کاملاً تمیز کنید .
- ۴- لباس زیر خود را مرتباً تعویض کنید و جهت ضد عفونی کردن آن را جلوی آفتاب پهن کنید یا پس از خشک شدن آن را اتو کرده و سپس استفاده کنید .
- ۵- پس از هر بار دفع ادرار و اجابت مزاج خود را با دستمال کاغذی خشک کنید .
- ۶- به منظور پیشگیری از عفونت دستهای خود را مرتباً با آب و صابون بشوئید .
- ۷- به مدت ۳ الی ۴ هفته بعد از عمل مقاربت جنسی نداشته باشید . زمان مقاربت جنسی پس از عمل باید طبق دستور و توصیه پزشک صورت گیرد .
- ۸- پس از هر بار مقاربت جنسی دفع ضروری ادرار داشته باشید .
- ۹- درمان آنتی بیوتیکی به منظور پیشگیری از عفونت را مرتباً طبق تجویز استفاده کنید .
- ۱۰- سعی کنیم از ملین ها و مایعات بیشتری بعد از عمل استفاده کنیم .
- ۱۱- نخهای بخیه در هانمیکتومی جاذب هستند و نیازی به کشیدن نخهای بخیه نیست .

### منابع و مواخذ :

- ۱- فیزیوپاتولوژی کلیه : دکتر سید احمد ثابتی ، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ، بهمن ماه ۷۲
- ۲- برونر و سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، پوران سامی ، نشر و تبلیغ بشری ۱۳۷۹
- ۳- برونر و سوارث پرستاری داخلی و جراحی بیماریهای زنان ، مترجم پوران سامی ، نشر و تبلیغ بشری ، ۱۳۸۱

## محتوی کارت : آموزشهای لازم مربوط به کیست تخمدان

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی:

### لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمائید .

- ۱- بعد از عمل برداشتن کیست تخمدان بیمار عزیز باید توجه داشته باشید که محل بخیه ها باید تمیز و ضد عفونی شود .
- ۲- روز چهارم بعد از عمل جراحی می توانید از حمام استفاده کنید .
- ۳- ۸ تا ده روز بعد از عمل بخیه ها را بکشید .
- ۴- کاهش قابل توجه فشار داخل شکمی ناشی از خارج کردن کیست های بزرگ معمولاً منجر به نفخ شدید شکم می شود که این عارضه با استفاده از شکم بند های مناسب تا حد زیادی قابل پیشگیری می باشد .
- ۵- بیشتر تحرک داشته باشید .
- ۶- از غذا های نرم استفاده نمائید تا دچار یبوست نشوید .
- ۷- آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده شود .
- ۸- اگر تا ۲ روز بعد از عمل درد شما تسکین نیافت به پزشک مراجعه کنید .
- ۹- در منزل اگر در ناحیه عمل قرمزی - خارش - ورم را مشاهده کردید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید .
- ۱۰- تا چند هفته بعد از عمل از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید .

وهاد آموزش بیمارستان بنت الهدی

۹۵/۲/۱۴

## محتوی کارت : آموزشهای لازم مربوط به کیست تخمدان

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

### بیمار گرامی:

### لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نمائید .

- ۱- نشانه های پارگی کیست شبیه به اورژانسهای شکم حاد است مانند آپاندیسیت یعنی علائمی مثل کاهش اشتها ، حالت تهوع و استفراغ ، درد زیر شکم دارد .
- ۲- کیست های بزرگتر ممکن است موجب تورم شکم و فشار بر ارگانهای مجاور شکمی شود .
- ۳- یکی از علامتهای تخمدانی که به طور مرتب کیست ساز است این می باشد : پربودهای نامنظم ، چاقی ، پرمویی ، که شروع این علامتها ممکن است در اولین قاعدگی یا بعد از آن ظهور کند .
- ۴- زنان مبتلا به تخمدان که به طور مرتب کیست ساز است ممکن است به انسولین مقاوم باشند و در مراحل بعدی زندگی در معرض خطر اختلالات قلبی قرار بگیرند .
- ۵- درمان کیست های بزرگ تخمدان معمولاً جراحی است .
- ۶- اما برای کیست های کوچک و پر از مایع در زنان جوان می توان از قرصهای ضد بارداری استفاده نمود .
- ۷- بعد از عمل برداشتن کیست تخمدان بیمار عزیز باید توجه داشته باشید که محل بخیه ها باید تمیز و ضد عفونی شود .
- ۸- روز چهارم بعد از عمل جراحی می توانید از حمام استفاده کنید .
- ۹- ۸ تا ده روز بعد از عمل بخیه ها را بکشید .
- ۱۰- کاهش قابل توجه فشار داخل شکمی ناشی از خارج کردن کیست های بزرگ معمولاً منجر به نفخ شدید شکم می شود که این عارضه با استفاده از شکم بند های مناسب تا حد زیادی قابل پیشگیری می باشد .
- ۱۱- بیشتر تحرک داشته باشید .

- ۱۲- از غذا های نرم استفاده نمائید تا دچار یبوست نشوید .
- ۱۳- آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده شود .
- ۱۴- اگر تا ۲ روز بعد از عمل درد شما تسکین نیافت به پزشک مراجعه کنید .
- ۱۵- در منزل اگر در ناحیه عمل قرمزی - خارش - ورم را مشاهده کردید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید .
- ۱۶- تا چند هفته بعد از عمل از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید .

واحد آموزش بیمارستان بنت الهدی

۹۵/۲/۱۴