

خودمراقبتی در سقط جنین



شناسنامه پمفلت آموزشی کد GYN-10-97

عنوان	خودمراقبتی در سقط جنین
تهیه کننده	ایرما ریحانی کارشناس پرستاری زهرا نامدار کارشناس پرستاری وحید خاوند کارشناس تغذیه
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	آذر ۹۹
ناظر کیفی	متخصص زنان زایمان
دکتر سپیده مهدی قلب دکتر ساجر بهشتی دکتر مریم مرادی شهریابک	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

خونریزی بعد از سقط جنین

خیلی از خانم‌ها بعد از سقط جنین دچار خونریزی می‌شوند که به صورت لکه‌های کم یا زیاد پدیدار می‌شود. همچنین مشاهده لخته‌های خون (حتی لخته‌های بزرگ خون) نیز در این دوران طبیعی است. خونریزی اگر از دو ساعت بیشتر طول بکشد؛ طبیعی نیست.

خونریزی زیاد و مداوم یعنی استفاده از دو یا تعداد بیشتر پد سایز بزرگ در یک ساعت و یا خونریزی زیاد به مدت ۱۲ ساعت یا بیشتر.

عوارض جانبی سقط جنین

با وجود اینکه هر دو روش سقط جنین بی‌خطر هستند ولی عوارض جانبی دارند. یکی از عوارض رایج، عفونت است که ممکن است در اثر سقط جنین ناقص یا در معرض باکتری قرار گرفتن (مانند رابطه- جنسی پس از سقط جنین) به وجود آید. با جلوگیری از رابطه جنسی برای مدتی و استفاده از پدهای بهداشتی به جای تامپون می‌توان از عفونت جلوگیری کرد.

عوارض دیگری که ممکن است در اثر سقط جنین با آن روبه‌رو شوید:

درد عضلانی شکم

خونریزی واژنی

استفراغ و حالت تهوع

درد سینه

خستگی

تنگی نفس و خطر آمبولی

توجه :

لطفا بعلت خطر بارداری مولار در بقایای بارداری پیگیری جواب پاتولوژی در صورت دستوریزشک انجام گردد.

از جمله علائم عفونت پس از سقط جنین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• بوی شدید ترشحات واژن

• تب

• دردهای شدید لگن

اگر به درمان عفونت توجه نشود؛ می‌تواند منجر به بیماری‌های خطرناکی شود، پس با مشاهده علائم با پزشک خود تماس بگیرید.

رابطه جنسی بعد از سقط جنین

بعد از انجام سقط جنین با هر روشی، پیشنهاد میشود تا دو هفته از رابطه جنسی (وارد شدن هر چیزی داخل واژن) جلوگیری کنید.

اگر بعد از سقط جنین رابطه جنسی (بدون استفاده از وسایل جلوگیری) داشتید، حتما با پزشک خود تماس بگیرید. همچنین اگر به هنگام رابطه جنسی احساس درد داشتید؛ پزشک خود را مطلع کنید.



تغذیه پس از سقط جنین به چه صورت باید باشد؟
بدن شما پس از سقط ضعیف می‌شود. پس از سقط جنین اغلب دچار خونریزی و سرگیجه می‌شوید، که در نهایت باعث ایجاد ضعف در بدن شما می‌شود. غذایی که در این دوران مصرف می‌کنید تاثیر زیادی بر سلامت شما دارد. به همین دلیل نیاز است بدانید که چه غذاهایی را مصرف کنید.

مهم‌ترین موردی که حتما باید رعایت شود مصرف غذاهای غنی از آهن است، چرا که سقط جنین باعث ایجاد خونریزی زیادی می‌شود. انواع گوشت ها ، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، سویا و ... منابعی سرشار از آهن هستند. علاوه بر آن سعی کنید غذاهای غنی از ویتامین C مثل توت‌فرنگی و کربپ‌فروت و مرکبات نیز مصرف کنید، چرا که به جذب آهن در بدن کمک می‌کند.



جهت بهبود افسردگی پس از سقط سعی کنید غذاهای حاوی منیزیم مصرف کنید تا این دوره افسردگی را بهتر طی کنید. برخی از این خوراکی‌ها عبارتند از آجیل، لویا و شکلات ساده، این خوراکی‌ها علاوه بر کمک به شما برای بهبود افسردگی، تولید انرژی در بدن شما را تقویت می‌کند، عملکرد عضلات و سیستم عصبی شما را بهبود می‌بخشد و سلول‌های بدن شما را بازسازی می‌کند. بسیار ضروری است که از غذاهای حاوی کلسیم استفاده کنید. برخی از بهترین منابع سرشار از کلسیم عبارتند از میوه‌های خشک شده، محصولات لبنی کم چرب، شیر، غذاهای دریایی نظیر ماهی ساردین و سالمون، سبزیجاتی با برگ‌های سبز تیره و سویا.

-مواد غذایی ضد التهاب:

منابع غنی امگا ۳ (ماهی‌های پر چرب) زردچوبه، زنجبیل و کربوهیدرات پر فیبر، گوجه فرنگی، توت فرنگی روغن زیتون، مغزها سبب کاهش التهاب می‌شوند.

نباید ها های تغذیه ای در سقط جنین:

از غذاهای فراوری شده مثل: سوسیس و کالباس، غذایی‌هایی که با آرد سفید تهیه می‌شوند مثل کیک و نان‌های سفید، منابع کربوهیدرات ساده مثل نوشابه، آب نبات و قند مواد غذایی پر چرب مثل فست فود ها دونات، گوشت قرمز، شیر پر چرب و کره به دلیل تشدید التهاب پرهیز کنید.

از مواد غذایی همچون پنیر نرم، محصولات لبنی غیر پاستوریزه، گوشت خام، غذاهای دریایی که محیطی مناسب برای رشد باکتری‌هاست و موجب عفونت می‌شود اجتناب شود.

جلوگیری از بارداری پس از سقط جنین

برای جلوگیری از بارداری پس از سقط باید از وسایل جلوگیری استفاده کنید. رابطه جنسی غیر ایمن می‌تواند به حاملگی مجدد منجر شود.

توصیه های خانگی

استراحت کنید.

مایعات زیادی بنوشید: ۶ تا ۸ لیوان (۲۵۰ سی سی) آب، آب میوه تازه یا نوشیدنی‌های بدون کافئین. نوشیدن مایعات محرک مانند چای، قهوه، ... را محدود کنید.

از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید. لباس زیر را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.

از ایستادن طولانی مدت یا نشستن طولانی مدت روی صندلی خودداری کنید.

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

