

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

تهوع و استفراغ حاملگی (هیپرآمیزی)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد. - پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توان شما اجازه می‌دهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید. - به مقدار کافی استراحت کنید. با مشورت پزشک در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید. - اگر صبح‌ها احساس تهوع می‌کنید، قبل از بیرون آمدن از رختخواب از غذای خشک مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت بخورید. وعده‌های غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادتر باشد. - مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پر ادویه را کم کنید. مصرف لبنیات، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید. - یک ماده غذایی پر پروتئین مانند پنیر قبل از خواب بخورید. - از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک تهوع اجتناب کنید. - تا ۳۰ دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید. - مصرف شکلات، چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید. - مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید. - از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می‌شود. - از خوردن بعضی سبزیجات مانند کلم و اسفناج پرهیز کنید. - یکبارہ حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهای شما برای خوردن غذا کم می‌شود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید. - هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید. - تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می‌کند. وضعیت خود را از نشسته به ایستاده و خوابیده آهسته تغییر دهید. - در ساعات اولیه خارج شدن از بستر، از انجام حرکات شدید پرهیز کنید. بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک زنید زیرا باعث تحریک تهوع می‌شود. - از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می‌شود. تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع پرت می‌کند. - به محض احساس اولین نشانه‌های تهوع دراز بکشید. - در صورت ادامه حالت تهوع می‌توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده کنید. همچنین می‌توانید بر روی گردن خود حوله سرد بگذارید. - مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت تهوع و دفعات استفراغ می‌شود. - سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می‌توانید در طول روز بخوابید. - سعی کنید ویتامین‌هایی را که برایتان تجویز شده به موقع بخورید. از پزشک معالج خود در مورد ویتامین B6 بپرسید. - اگر آهن موجود در قرص‌های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می‌کند از پزشک خود بخواهید که داروی شما را عوض کند. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - اگر هیچ یک از راه‌های فوق مؤثر نبود - اگر علی‌رغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود. - روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		