

خارش دوران بارداری

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:		
- خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا ۳ و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوئ خشک. - بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود. - محصولات سویا، روغن ذرت، بادام زمینی و سفیده تخم مرغ منابع لسیتین گیاهی هستند. - گوشت و انواع محصولات لبنی منابع لسیتین گیاهی هستند. - برای جلوگیری از مصرف بیش از حد کلسترول از منابع لبنی و محصولات گوشتی کم چرب استفاده کنید. - در مصرف محصولات سویا زیاده روی نکنید و سعی کنید تعادلی بین منابع حاوی لسیتین گیاهی و حیوانی برقرار کنید. - خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کم تر شود. - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات فراوان مصرف کنید. - یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید. - از صابون های ملایم استفاده کنید و دقت کنید که آن را بخوبی آبکشی کنید و سپس به آرامی پوست را خشک کنید. - پس از استحمام از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید و ترجیحاً انواعی را که معطر نیستند انتخاب کنید زیرا بعضی از انواع عطریات می توانند پوست را تحریک کنند. - لباس های نخی و گشاد بپوشید و هنگام گرمای روز از خانه خارج نشوید زیرا حرارت خارش را تشدید می کند. - نواحی که دچار خارش می شوند را در آب ولرم قرار دهید. - برای برخی از خانم ها استفاده از حمام آب گرم جهت کاهش خارش موثر واقع می شود. - استفاده از یخ نیز برای مدت زمان موقت می تواند منجر به کاهش خارش شود. اما باید توجه داشته باشید که بهتر است یخ را بدون واسطه و پوشش روی پوست قرار ندهید. بهتر است یخ را ابتدا در یک پوشش قرار داده و سپس آن را روی محل خارش قرار دهید. - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. - ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید. - از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید. - سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست. - روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید. - قبل از هر بار شیردهی دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید. - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید. - برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.		

مراقبت های پس از ترخیص

- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - برای کاهش سطح صفرا در جریان خون مادر، کاهش خارش و کاهش عوارض برای کودک، داروی اورسودیول تجویز می شود.
 - استفاده از آنتی هیستامین ها (ضد حساسیت ها) توصیه نمی شود زیرا در اکثر موارد مصرف این داروها تأثیری در کاهش خارش ها نداشته و برعکس می تواند اثرات مضر بر جنین داشته باشد. و حتی اگر تأثیری نیز داشته باشد می تواند منجر به کاهش احساس خارش، دیر مراجعه کردن به پزشک و در نتیجه بروز عوارض برای جنین شود.
 - استفاده از کرم های ضدخارش نیز تأثیری بر کاهش خارش نداشته و منجر به بروز عوارض برای جنین می شود.
 - ممکن است برای کاهش میزان خارش بدن برای شما قرص اسید اورسودی اکسی کولیک و ویتامین کا به مدت دو تا چهار هفته قبل از تاریخ زایمان تجویز گردد تا اطمینان حاصل شود که بیماری کبد بر روی توانایی خون شما برای لخته شدن تأثیر نگذارد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت ایجاد علائمی مانند تب بالای ۳۸ درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید.
 - در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.
 - در صورت بروز هر گونه علائم نگران کننده دیگر.