

کتابچه راهنمای خود مراقبتی بخش جراحی

بیمارستان فاطمیه شبستر

بازنگری: دی ماه ۱۴۰۱

مدیر خدمات پرستاری: خانم اسماعیلی

مسؤل بخش: فیروزه نوابی

سوپروایزر سلامت، بگانی: رقیه رنجبری

سیاست های آموزش به مددجو در بیمارستان فاطمیه شبستر :

به منظور ارتقا سطح کیفی خدمات و افزایش آگاهی بیماران در مورد بیماری خود به نحوه درمان ، عوامل تشدید کننده ، تغذیه و اقدامات خود مراقبتی و ترخیص ایمن در راستای اجرای استاندارد های اعتبار بخشی آموزش های لازم توسط مراقب بیمار ، رابط آموزش به بیمار ، سر پرستار بخش و پزشک مربوطه ارائه می گردد .

اهداف:

- ۱- افزایش توانمندی بیمار یا همراه در خود مراقبتی
- ۲- افزایش رضایتمندی
- ۳- کاهش اضطراب و استرس
- ۴- کاهش دوره بستری
- ۵- پیشگیری از بستری مجدد یا مراجعات مکرر
- ۶- کاهش هزینه های درمان و کاهش بروز عوارض
- ۷- بهبود کیفیت زندگی و افزایش کیفیت خدمات بالینی
- ۸- آشنایی با بیماری های شایع و نحوه پیشگیری از آنها مخصوص فشار خون -دخانیات-سرطان -دیابت

- آموزش چهره به چهره بیماران بر اساس آموزش های بدو ورود ، حین بستری ، و زمان ترخیص و پیگیری پس از ترخیص
- آموزش گروه بیماران حین بستری ، به تفکیک موضوع توسط رابط آموزشی
- پرستار ترخیص کننده آموزش های زمان ترخیص را ارائه نموده و پمفلت لازم را ارائه نموده و فرم آموزش به بیمار را تکمیل کرده و در اختیار بیمار یا همراه بیمار قرار دهد و آموزش های داده شده را در گزارش پرستاری نهایی ثبت کند
- پرستار مسئول پیگیری امور بیماران پس از ترخیص بر اساس چک لیست تهیه شده امور بیماران را پیگیری نموده و در برگه مربوطه ثبت نماید

توجه:

- ۱- مددجو باید سرفصل های ارائه شده را بداند
- ۲- مددجو باید بیماری ، عوارض ناخواسته بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۳- مددجو باید در مورد پیشگیری از عوارض ناخواسته بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۴- مددجو باید در مورد فعالیت ها ، استراحت ورزش و باز توانی اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۵- مددجو باید در مورد رژیم غذایی مختص بیماری اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۶- مددجو باید در مورد پیامدهای احتمالی بیماری و مراقبت اطلاعات لازم را کسب نماید
- ۷- مددجو باید زمان و مکان پیگیری مراجعه جهت درمان بیماری را بداند

- ۸- بازخورد لازم از آموزشهای ارائه شده اخذ شود و بیمار اظهار رضایت نماید
- ۹- مددجو باید مرجع پاسخگوئی به سوالات در مورد بیماری و مراقبت را بداند .

توصیه های لازم برای دستیابی به آموزش از بخش و تغییر رفتار بیماران

- ۱- آموزش ها در موقعیت مناسب و با اختصاص زمان کافی به بیمار ارائه شود
- ۲- موانع ارتباطی محیطی اعم از سرو صدا ، ازدحام یا ترس و درد بر طرف گردد
- ۳- بر حسب شرایط فرهنگی ، سواد و متناسب با هر بیمار شیوه آموزشی انتخاب شود
- ۴- از جملات گویا ، شفاف، قابل هضم استفاده گردد و زواژه های تخصصی استفاده نشود
- ۵- با بیان شیوا و محترمانه آموزش ها ارائه گردد و از جملات کلیشه ای و تکراری و طوطی وار خودداری گردد
- ۶- در ارائه آموزش ها ، همدلی ، مثبت اندیشی ، امید بخشی و حمایت همراه با صبر و حوصله و مهربانی در نظر گرفته شود و قبل از ترک بالین از فراگیری مددجو اطمینان حاصل شود.

دستورالعمل خودمراقبتی

تعریف:

خود مراقبتی مجموعه ای از اعمال است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدف دار برای خود و فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلاء به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزش های دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.

هدف:

- ارتقاء و بهبود وضعیت بالینی بیماران به وسیله آموزش به بیمار و خانواده آنان در مورد رفتارهای بهداشتی و خود مراقبتی
- مشارکت بیماران در روند مراقبت و درمان
- افزایش اعتماد بیمار و خانواده به کادر پزشکی و پرستاری و تسهیل روند مراقبت و درمان
- ارتقای سلامت بیمار و کاهش مراجعات بیماران به بیمارستان

دامنه کاربرد:

تمامی بخش های بستری و سرپایی

گام های اجرایی دستورالعمل (شرح فعالیت):

۱. برنامه های آموزش خود مراقبتی در سه مرحله بدو ورود بیمار به بیمارستان، حین بستری و زمان ترخیص برای بیماران و خانواده وی ارائه می شود.
۲. مطالب و موارد آموزشی از روی نتایج اولویت بندی شده نیازسنجی و بر اساس پنج بیماری شایع آن بخش و حداقل های آموزشی و در سه حیطه خود مراقبتی جسمی، خود مراقبتی روانی- معنوی و خود مراقبتی اجتماعی آماده می گردد.
۳. مسئول آموزش بیمار با نظارت و همکاری سوپروایزر آموزش سلامت، محتوای آموزشی را تدوین و گرد آوری می کند.
۴. محتوای دستورالعمل خود مراقبتی در مورد بیماریهای شایع بر اساس آخرین گایدلاین ها و متون علمی مربوطه تهیه شده و به تأیید پزشکان صاحب نظر در آن زمینه رسیده و جهت اجرا ابلاغ می گردد.
۵. به طور کلی پرستاران مسئول آموزش به بیمار هر بخش، پرستار مسئول بیمار و کمک بهیاران (به ویژه در زمان بدو ورود و حین بستری) و پزشکان در اجرای این دستورالعمل مشارکت فعالانه خواهند داشت.
۶. محتوای آموزش به بیمار به صورت چهره به چهره و شفاهی و نیز در قالب پمفلت، فیلم، پادکست و بوکلت قابل ارائه به بیمار می باشد.
۷. آموزش های ارائه شده بدو ورود و طول بستری در گزارش پرستاری ثبت می گردد و آموزش های خود مراقبتی حین ترخیص نیز علاوه بر گزارش پرستاری در فرم آموزش حین ترخیص، توسط پرستار و پزشک در دو نسخه ثبت گردیده که یک نسخه آن ضمیمه پرونده بیمار و نسخه دیگر تحویل بیمار می شود.
۸. آموزش ها می توانند بسته به شرایط و نوع بیماری و توان فراگیری بیماران به صورت گروهی یا فرد به فرد باشد.
۹. توانمندسازی پرسنل در خصوص آموزش خود مراقبتی به بیمار، توسط سوپروایزرین آموزشی و آموزش سلامت انجام می گردد.
۱۰. اثربخشی آموزش های انجام شده هر سه ماه یکبار توسط پرستار مسئول آموزش و به وسیله چک لیست اختصاصی پایش و ارزیابی می شود.
۱۱. نتایج پایش و تحلیل توسط مسئول آموزش یا سوپروایزر آموزش سلامت در جلسه کارگروه آموزشی مطرح می شود.
۱۲. برنامه مداخلاتی در کارگروه توسط اعضاء پیشنهاد می گردد.
۱۳. گزارش اقدامات اصلاحی مربوطه توسط سرپرستاران و مسئولین آموزش هر بخش تدوین شده و به مدیر خدمات پرستاری و سوپروایزر آموزش سلامت ارائه می گردد.
۱۴. نظارت بر اجرای دستورالعمل ابلاغی بر عهده سرپرستار و مسئولین آموزش در هر بخش می باشد.
۱۵. پیگیری نظارت بر عملکرد مسئول آموزش به بیمار بر عهده سوپروایزر آموزش سلامت می باشد.
۱۶. محتوای آموزش خود مراقبتی برای بیماریهای شایع بایستی حداقل در برگیرنده رؤس موارد ذیل باشد:
 - ✓ توضیح کلی در مورد درمان و روشهای درمان جایگزین
 - ✓ توضیح پوزیشن بعد از پروسیجر
 - ✓ توضیح در مورد پانسمان
 - ✓ توضیح در مورد زمان استحمام
 - ✓ توضیح در مورد نحوه استفاده از داروها

✓ توضیح در مورد محدودیت های فعالیت بدنی و فعالیت های مجاز در زندگی روزمره

✓ نشانه های عوارض بعد از عمل، پیامدهای درمان و اقدامات لازم در این مواقع

✓ توضیح در خصوص زمان و مکان مراجعه بعدی

رئوس موارد آموزشی توسط اعضای تیم درمان:

حداقل آموزش های خود مراقبتی که توسط پزشکان ارائه می شود شامل موارد ذیل می باشد:

- اطلاعات قابل فهم در مورد بیماری و نحوه درمان
 - مراحل و طول احتمالی درمان و درمان های جایگزین
 - عوارض درمان و یا عدم درمان
 - پیش آگهی بیماری
 - داروهای مورد استفاده (نام دارو، دلیل تجویز، میزان تجویز، شروع اثر و مدت زمان اثر دارو) و عوارض آنها
 - نحوه مراقبت در منزل
 - زمان مراجعه بعدی
- حداقل آموزش های خود مراقبتی که توسط کمک بهیار/کمک پرستاران ارائه می شود شامل موارد ذیل می باشد:
- آشنایی با فضای فیزیکی بخش: سرویسهای بهداشتی، حمام، درب و پله های اضطراری، امکانات رفاهی بخش، نمازخانه
 - قوانین و مقررات بیمارستان و بخش (ساعت ویزیت، ساعت ملاقات، ممنوعیت استعمال دخانیات و...)
 - رعایت بهداشت محیط (جداسازی زباله)
 - آشنایی با تجهیزات مرتبط با ایمنی بیمار: (اهرمهای تخت، زنگ احضار، نرده های کنار تخت، محل قرار گیری هندریل های سالن و راهرو)
 - آموزش اهمیت نگهداری از مچ بند شناسایی و هدف استفاده از مچ بند
- آموزش های خودمراقبتی که توسط پرستاران مسئول بیمار ارائه می شود شامل موارد ذیل می باشد:
- تغذیه (نوع رژیم غذایی، مدت زمان لازم جهت ناشتا بودن قبل و بعد از پروسیجر)
 - شرح چگونگی انجام پروسیجر و هدف از انجام پروسیجر
 - مراقبت ها (قبل و بعد از پروسیجر)
 - میزان فعالیت مجاز و پوزیشن
 - مراقبت از اتصالات (آنژیوکت، سوند، درن، آتل، پانسمان و...)
 - عدم مصرف دخانیات
 - مراقبت از ناحیه عمل
 - شستن دست و روش پیشگیری از عفونت ها
 - عوارض و پیامدهایی که بعد از درمان بیماری امکان دارد جهت بیمار ایجاد گردد به عنوان مثال: عفونتهای محل عمل، خونریزی و...
 - لزوم استفاده از انسولین و کنترل قند خون
 - اعلام زمان و مکان مراجعه به پزشک
 - توصیه های تغذیه ای در منزل

- نحوه مراقبت از خود و فعالیت، استحمام، پوزیشن، حرکت و بهداشت فردی...
- زمان از سرگیری فعالیتهای طبیعی جسمی و میزان محدودیت در فعالیت
- نحوه مراقبت از محل عمل در منزل و مدت زمان نگهداری پانسمان و...
- نوع و نحوه مصرف داروها و عوارض جانبی آنها
- علائم هشدار دهنده که بایستی با بروز آنها سریعاً به پزشک یا به اورژانس مراجعه کند (در هر شهر یا روستایی که باشد)، تلفنهای تماس اضطراری که در صورت بروز علائم هشدار دهنده بیمار می تواند با آن تماس بگیرد.
- پمفلت آموزشی مرتبط با مشکل بیمار و نیز بیماری زمینه ای وی، تحویل داده شود.
- ارائه راهکار در مورد مدیریت استرس
- توصیه به بیمار برای انجام مشاوره روانشناسی حرفه ای در صورت نیاز
- توصیه و راهنمایی بیمار برای اختصاص سرگرمی های مناسب در زندگی خانوادگی و اجتماعی
- توصیه و ارائه راهکار جهت کنترل پرخاشگری، افسردگی و ... در صورت نیاز
- توصیه هایی جهت بهبود وضعیت خواب

نکات ضروری در اجرای دستورالعمل

۱. در ابتدای آموزش معرفی به بیمار انجام شده و دلیل حضور به وی توضیح داده شود.
۲. نیازها، آمادگی و توان یادگیری، سطح تحصیلات و سن فرد را بررسی نموده و آموزش ها با در نظر گرفتن این شرایط انجام شود.
۳. آموزش ها در موقعیت مناسب و با اختصاص زمان کافی و بدون تبادر احساس تعجیل به بیمار ارائه شود.
۴. هرگونه موانع ارتباطی محیطی یا شخصی بیمار از جمله درد، ترس، ازدحام، سر و صدا، ناتوانیها / ویژگیهای خاص بیمار قبل از آموزش کنترل و حذف شوند.
۵. شیوه ها و تدابیر آموزشی متناسب با هر مخاطب / بیمار / همراه طراحی و اجرا شود.
۶. از جملات گویا، شفاف، قابل فهم و متناسب و درخور هر مخاطب استفاده شود.
۷. هرگز از واژه های تخصصی در آموزش بیمار استفاده نشود.
۸. از ابزار شیوایی بیان و شیرینی کلام که گاهی با چاشنی طنز محترمانه می تواند در تقویت ارتباط با بیمار کمک کند، استفاده شود.
۹. ضمن پایبندی به محتوای علمی آموزش از جملات کلیشه ای / تکراری و از پیش تعیین شده (بیان طوطی واری) استفاده نشود.
۱۰. از مهارتهای برقراری ارتباط موثر مانند ایجاد همدلی، مثبت گرایی، مثبت اندیشی، امید بخشی و حمایت در حین ارائه محتوای آموزش استفاده شود.
۱۱. ارتباط انسانی با چاشنی صبر، حوصله، مهربانی و دلسوزی در حین آموزش، مبنای ارتباط با بیمار باشد.
۱۲. قبل از ترک بالین از فراگیری دانشی، مهارتی و نگرشی بیمار اطمینان حاصل شود و در صورت نیاز جمع بندی نهایی آموزش برای بیمار مجدداً تکرار شود.
۱۳. تمامی آموزش های انجام شده بایستی به صورت کتبی ثبت شود.

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران عمل جراحی فتق
تعریف فتق: به بیرون زدگی غیر طبیعی یکی از اعضای داخلی بدن از راه یک نقطه ضعیف در عضلات دیواره شکم یا وجود یک سوراخ که به صورت مادرزادی ایجاد شده باشد فتق گویند.
(۱) علائم هشدار:

- قرمزی - تورم - ترشح از محل عمل
- تب و لرز
- تهوع - استفراغ
- نفخ شدید
- (۲) داروها:
- تهیه ی نسخه پزشک و مصرف داروها طبق ساعتهای دستور داده شده ی پزشک
- (۳) زمان مراجعه:
- یک هفته بعد از عمل جراحی، مراجعه به مطب یا درمانگاه جراحی
- در صورت بروز علائم هشدار مراجعه به : ۱- بیمارستان
- ۲-مطب پزشک یا نزدیکترین محل درمانی مراجعه فرمایید

(۴) نتایج

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم

- پانسمان محل عمل تا ۳ روز بعد از عمل انجام شود.
- استحمام روزانه بعد از ۳ روز و برداشتن پانسمان
- خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل

- در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیماران عمل جراحی سزارین

تعریف سزارین : خارج کردن جنین از رحم از راه شکم پس از ایجاد شکاف در پوست و جدارشکم
(۱)علایم هشدار:

- عفونت زخم مثل تب -درد -قرمزی - حساس شدن زخم - گرمی ورم اطراف زخم -افزایش ترشحات و وجود بوی تعفن

(۲)داروها:

- تهیه ی نسخه پزشک و استفاده از داروها (شیاف دیکلوفناک هر ۸ ساعت - قرص آهن روزانه)

(۳)زمان ویزیت:

- یک هفته بعد از سزارین مراجعه به مطب یا درمانگاه
- در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱- بهداشت ۲- درمانگاه ۳-اوتانس بیمارستان ۴- مطب پزشک

(۴)نتایج:

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵)صحبت لازم:

- در منزل هم برای جلوگیری از نفخ شکم و عوارض بعد از عمل راه برود و فعالیت های سبک داشته باشد.
- در منزل در صورت مشاهده ی عفونت زخم مثل تب -درد -قرمزی - حساس شدن زخم - گرمی ورم اطراف زخم -افزایش ترشحات و وجود بوی تعفن فوراً به پزشک مراجعه کنید
- -استحمام روزانه یکروز بعد از ترخیص (۴۸ساعت بعدعمل) و برداشتن پانسمان
- شست وشوی زخم با شامپو بچه

- خشک نگه داشتن محل عمل
- در صورت افتادن شکم بر روی بخیه ها استفاده از شکم بند
- استفاده از لباس های زیر نخی
- هنگام طهارت جهت جلوگیری از عفونت ادراری از جلو به عقب دست بکشید
- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع: آموزش خود مراقبتی در بیماران با عمل جراحی التهاب آپاندیس حاد (آپاندیست)

آپاندیست : به التهاب ناگهانی زائده ی آپاندیس، آپاندیست حاد می گویند.

آپاندکتومی : به عمل جراحی برداشتن آپاندیس از جدار شکم با دو روش جراحی باز یا لاپاروسکوپی، و عمل جراحی باز می گویند.

(۱)علائم هشدار:

- تورم- قرمزی - حساس شدن اطراف محل برش زخم
- تب و لرز
- ترشحات چرکی و باز شدن زخم
- پس از گذشت چند ساعت از به هوش آمدن، به شما اجازه داده می شود تا مقداری کمی آب بنوشید.
- پس از عمل ممکن است هضم غذا برای سیستم گوارشی سخت باشد، به همین دلیل داشتن یک رژیم غذایی با مایعات و غذاهای آبکی به شما پیشنهاد خواهد شد.
- این غذاها می تواند شامل فرنی، شیر، ماست و سوپ خامه باشد. از این رژیم ها به عنوان یک رژیم کامل مایع و انتقالی یاد می شود، چراکه تنها برای مدت زمان خاصی آن را مصرف کرده و سپس غذاهای دیگر را به آن اضافه می شوند.
- با استفاده از این رژیم مقداری پروتئین و کلسیم برای بدن تأمین خواهد شد، اما برای سایر مواد مغذی ضروری مانند آهن، ویتامین A و سایر ویتامین ها باید به سراغ مصرف دیگر مواد غذایی بروید.
- در رژیم غذایی مایع، باید از مصرف غذای جامد مانند میوه ها، گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، نان، غلات سرد، برنج، ماکارونی، آجیل و دانه ها یا هر غذایی که نیاز به جویدن داشته باشد پرهیز کنید.

پس از جراحی آپاندیس از خوردن غذاهای چرب و سنگین که ممکن است باعث تهوع و استفراغ شوند خودداری کنید. با این حال، نمی‌توان گفت این مشکل در همه بیماران دیده می‌شود. افراد زیادی در مدت زمانی کوتاه، می‌توانند بدون هیچ مشکلی همان رژیم غذایی معمولی خود را داشته باشند.

در هر صورت، بسیار توصیه می‌شود که حدود ۷ تا ۱۰ روز از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید. با داشتن یک رژیم غذایی ملایم کمتر به اسهال، ناراحتی و نفخ شکم مبتلا خواهید شد. اکثر غذاهایی که حاوی کربوهیدرات هستند ممکن است باعث ایجاد اسهال شوند. بنابراین بهتر است تا آنجا که می‌توانید از خوردن کاهو، کلم بروکلی و حبوبات پخته شده خودداری کنید.

(۲) داروها: تهیه ی نسخه پزشک و مصرف داروها طبق ساعت های دستور داده شده ی پزشک
(۳) زمان مراجعه:

- یک هفته بعد از عمل جراحی مراجعه به مطب یا درمانگاه جراحی
- مراجعه با جواب پاتولوژی به مطب یا درمانگاه جراحی
- در صورت بروز علائم هشدار مراجعه به :

۱- بیمارستان

۲- مطب پزشک

(۴) نتایج

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم:

- عدم انجام کارهای سنگین تا ۲ هفته بعد از عمل
- استحمام روزانه بعد از ۳ روز و برداشتن پانسمان
- خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل
- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع: آموزش خود مراقبتی در بیماران کوله سیستکتومی (عمل جراحی عفونت یا التهاب کیسه صفرا)
تعریف کوله سیستیت: به عفونت یا التهاب کیسه صفرا که می تواند حاد یا مزمن باشد کوله سیستیت می گویند

تعریف کوله سیستکتومی: به عمل برداشتن کیسه صفرا به صورت جراحی باز یا به صورت لاپاراسکوپی، کوله سیستکتومی می گویند.

(۱) علایم هشدار:

- تورم - قرمزی - حساس شدن اطراف محل برش زخم
- تب و لرز
- ترشحات چرکی و باز شدن زخم

(۲) دارو ها:

تهیه ی نسخه های پزشک و مصرف دارو ها طبق ساعت های دستور داده ی پزشک

(۳) زمان ویزیت

- یک هفته بعد از عمل جراحی مراجعه به مطب یا درمانگاه جراحی
- در صورت بروز علائم هشدار مراجعه به :
- ۱- بیمارستان ۲- مطب پزشک یا نزدیکترین محل درمانی مراجعه فرمایید .

(۴) نتایج:

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم

- بعد از ۳ روز پانسمان محل عمل برداشته و استحمام کنید
- خشک نگه داشتن محل عمل
- در صورت مرخص شدن با درن تمیز و خشک نگه داشتن محل درن و توجه به باز بودن مسیر.
- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع : آموزش خود مراقبتی در بیمارانی که دچار شکستگی یکی از اندام های بدن شده اند.

تعریف شکستگی : هرگونه تغییر شکل استخوان به دنبال ضربه

(۱)علائم هشدار :

- ۱-عفونت ۲- تب ولرز ۳-قرمزی -حساسیت و تورم ناسیمی عمل ۴-تعریق شدید ۵-افزایش ضربان قلب و بی قراری ۶- حرکت توام با درد ۷- سردی و گزگز مناطق پایین تر از گچ گرفتگی و عمل ۲)داروها :

- تهیه ی نسخه ی پزشک و مصرف داروها به موقع .

(۳)زمان ویزیت:

- یک هفته بعد از عمل . مراجعه به مطب یا درمانگاه .
- در صورت بروز مشکل مراجعه به: ۱-اوژانس بیمارستان ۲- مطب پزشک

(۴)نتایج:

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵)صحبت لازم:

- با پوشاندن محل عمل با یک عدد کیسه ی پلاستیکی استحمام کند.
- عدم خیس شدن پاهان و خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل
- پانسمان یک روز در میان .
- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

خود مراقبتی در انواع ترومای استخوانی
بریدگی دست:

قبل از مراجعه به بیمارستان:

1- کمک به پایان خونریزی با قرار دادن پانسمان ساده و فشار دادن محل خونریزی
2- در صورت وجود جسم خارجی در زخم هیچگونه تلاشی جهت خارج کردن جسم خارجی نداشته باشیم چون باعث آسیب بیشتر به اندام می شود.

3 در اسرع وقت به بیمارستان مراجعه شود.

آموزش به بیمار با بریدگی دست:

در صورتیکه آسیب وارده باعث بریدگی سطحی دست شده باشد:

1بالا نگه داشتن اندام مبتلا

2.پانسمان طبق نظرپزشک (ترجیحا یک روز در میان)

3-مصرف آنتی بیوتیک مناسب

4-حرکت انگشتان دست

5-مراجعه سرپایی جهت ادامه درمان به پزشک معالجه

در صورتیکه آسیب وارد شده باعث آسیب به عصب و تاندون شده باشد:

1-حفظ آتل و پانسمان

2-پانسمان دفعه اول در حضور پزشک معالج انجام شودو دفعات بعدی طبق دستور پزشک انجام می شود.

3-بالا نگه داشتن اندام مبتلا

4-مصرف آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک معالج

5-با توجه به آسیب وارده به اندام حرکت انگشتان دست با دستور پزشک معالج می باشد.

مراجعه سرپایی به پزشک معالج

شکستگی مچ دست:

آموزش به بیمار:

1حفظ گچ

2-بالا نگه داشتن اندام از سطح قلب

3قسمت انتهایی اندام از نظر تورم-رنگ پوست-پر شدگی مویرگ ها بستر ناخن فشار دهد و با دست سالم مقایسه شود.

4-حرکت فعالانه انگشتان و شانه بایستی بلافاصله شروع شود.

5-در مواقع بیداری حداقل 10بار در ساعت انگشتان دست باز و بسته شود.

ورزش های شانه و آرنج به خصوص ورزش های مربوطه به دامنه حرکتی فعالانه انجام شود.

در صورتیکه برای ثابت کردن استخوان ازپین استفاده شده باشد آنتی بیوتیک مناسب استفاده شود.

در صورت گچ گیری توجه به نکات زیر ضروری است:

•عدم تحریک پوست زیر گچ

•درصورت درد استفاده از مسکن

•در صورت درد شدی و تغییر رنگ بستر ناخن ها و تورم شدید دست مراجعه در اسرع وقت

به پزشک معالج و یا بیمارستان

•در صورت خارج شدن ترشح از زیر گچ و یا بدبو شدن گچ مراجعه به پزشک معالج

زمان لازم برای جوش خوردن 6 هفته می باشد.

شکستگی ساق پا:

1- درمان به وسیله گچ

آموزش به بیمار:

1- عدم وزن گذاری روی اندام گچ گرفته شده

2- راه اندازی در اسرع وقت با هماهنگی با پزشک معالج بدون وزن گذاری

3- حرکت مرتب انگشتان پا

4- بالا نگه داشتن عضو گچ گیری شده

5- عضو گچ گیری شده تا 24 ساعت در هوای آزاد قرار گیرد تا کاملاً خشک شود رطوبت گچ را ضعیف و شل می کند.

6- اگر پوست شما خارش داشت چیزی را برای خاراندن در زیر گچ نبرید این کار ممکن است

پوست شما را زخمی کند. چون روی پوست بسته است احتمال عفونت آن وجود دارد و اگر عفونت کند چون قابل دیدن نیست ممکن است متوجه آن نشده و برای شما خطر ایجاد کند. اگر خارش مداوم بود به پزشک معالج مراجعه شود.

7- مصرف داروی ضد انعقاد مناسب (طبق نظر پزشک)

8- در صورت درد مصرف قرص مسکن مناسب

9- در صورتیکه درد اندام گچ گیری بسیار شدید باشد و انگشتان سرد باشد. تغییر رنگ در بسترناخن ها و انگشتان وجود داشته

باشد باید در سریع ترین زمان به پزشک معالج و یا بیمارستان مراجعه کند به بیمار باید آموزش داده شود در صورتیکه فاصله تا رسیدن به بیمارستان زیاد باشد گچ باید باز شود و اندام بالاتر از سطح قلب قرار گیرد تا بیمار به بیمارستان رسانده شود.

10- مراجعه جهت ارائه درمان به پزشک معالج

شکستگی استخوان ران

آموزش به بیمار قبل از عمل جراحی:

1. مراقبت از زخم بستر (با جابه جای در تخت- استفاده از تشک مواج- ماساژ پوست روزی 3 بار با استفاده از لوسیون های

مجاز- خشک بودن ملافه ها- صاف بودن ملافه ها و ...)

2- حرکت مداوم انگشتان پا

3- حرکت مچ پا جهت جلوگیری از افتادگی مچ پا

4- حفظ فاصله کف پا از تخت جهت اعمال بهتر تراکشن

5- صاف قرار گرفتن پای بیمار و تراکشن جهت اعمال بهتر تراکشن

6- استفاده از رینگ های کوچک زیر مچ پا جهت جلوگیری از زخم پاشنه پا

7- استفاده از مواد غذایی تازه، سبزیجات و پر فیبر جهت جلوگیری از یبوست

آموزش به بیمار بعد از عمل جراحی

1. پانسمان روزانه زخم

2- عدم وزن گذاری روی پا عمل شده

3- راه اندازی بدون وزن گذاری در سریع ترین زمان با صلاح دید پزشک معالج

4- در صورت وجود ترشح در زخم مراجعه به پزشک معالج

5- استفاده از داروی ضد انعقاد مناسب

6- استفاده از آنتی بیوتیک مناسب

- 7- در صورت وجود تورم، درد و قرمزی گرمی در اندام مراجعه به پزشک معالج
- 8- پس از جراحی باید هر چه زودتر حرکات مفصل زانو را به کمک فیزیوتراپ برای جلوگیری از محدودیت حرکت شروع شود.
- 9- مراجعه به پزشک معالج جهت ادامه درمان شکستگی ساعد دست
 - 1- اندام گچ گیری شده باید بالاتر از سطح قلب قرار داشته باشد.
 - 2- انگشتان دست مرتباً باید حرکت داده شود.
 - 3- گچ اضافه روی انگشتان دست باید پاک شود چون باعث حساسیت پوست می شود.
 - 4- در صورت درد مسکن استفاده شود.
 - 5- در صورتیکه درد بسیار شدید و تغییر رنگ در انگشتان دست ایجاد شده باشد باید در اسرع وقت به پزشک معالج و یا بیمارستان مراجعه کند.
- 6- مراجعه به پزشک معالج جهت ادامه درمان در صورتیکه شکستگی با پلاک فیکس شده باشد:
 - 1- حفظ آتل و پانسمان
 - 2- پانسمان طبق دستور پزشک تعویض و مجدداً آتل بسته شود.
 - 3- بالا نگه داشتن اندام مبتلا
 - 4- حرکت مرتب انگشتان دست
 - 5- مصرف آنتی بیوتیک
 - 6- مصرف مسکن در صورت درد
 - 7- در صورت درد تورم و تغییر رنگ انگشتان مراجعه به پزشک معالج و یا بیمارستان
 - 8- مراجعه به پزشک معالج جهت ادامه درمان
- تعویض مفصل ران
 - 1- بیمار باید به هنگام مرخص شدن این نکات را بداند:
 - 2- بیمار باید از زخم مراقبت کند و پانسمان آن را روزانه تعویض کند که بهتر است به درمانگاه مراجعه کند.
 - 3- بیمار باید علائم عفونت را بداند: قرمزی، تورم، حساسیت در لمس و ترشحات چرکی
 - 4- داروهای تجویز شده را طبق دستور و سر ساعت مشخص مصرف کند.
 - 5- بیشترین مراقبت جلوگیری از در رفتن و افزایش طول عمر پروتز می باشد:
 - همیشه زانو را با فاصله قرار دهد.
 - پای عمل شده را روی پا دیگر قرار ندهد.
 - موقع استراحت یک بالش بین پاهایش قرار دهد.
 - به هنگام نشستن پایش را روی دیگری نیندازد.
 - هنگام نشستن بر روی صندلی به جلو خم نشود.
 - از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روز زمین خوداری کنید.
 - از صندلی پایه بلند استفاده کند.
 - از توالی فرنگی استفاده کند.
 - چهار زانو ننشیند.

آموزش خود مراقبتی در بیماران عمل جراحی سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال به حالتی گفته می شود که عصب میانی دست در ناحیه مچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوان ها و رباط های مچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد (۱) علایم هشدار:

- قرمزی- تورم- ترشح از محل عمل
- تب و لرز ترشحات چرکی و باز شدن زخم
- افزایش درد و بی حسی

محل برش جراحی را خشک و تمیز نگهدارید. در صورت دستور پزشک پانسمان آن باید بطور مرتب و با روش کاملاً استریل تعویض شود. در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک خود عمل کنید .

۱۰-۱۴ روز بعد از عمل جراحی بخیه ها کشیده می شود (در صورتی که بخیه غیر قابل جذب باشد).

تا ۲۴ ساعت پس از عمل از شستشوی دست عمل شده بپرهیزید.

در صورت پیدایش علائم و نشانه های زیر به پزشک خود اطلاع دهید:

افزایش قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج ترشحات چرکی از زخم، بوی بد از زخم یا پانسمان، تب و افزایش درد.

از فعالیت هایی که موجب افزایش فشار به بافت های ملتهب می شود خودداری کنید؛ مثل مشت کردن و چنگ زدن دست و مچ دست، استفاده از مچ دست در حالت خم شده یا پیچ خورده یا چرخیده، حرکات تکراری مچ دست مثل نگه داشتن یک وسیله برای دوره های طولانی مدت و حرکاتی چون گرفتن آب لباس حین شستشو یا رنده کردن و یا پاک کردن شیشه با استفاده از حرکات تکراری مچ دست. برای گرفتن اشیاء به جای انگشت شست و اشاره، از تمامی انگشتان خود استفاده کنید زیرا فشار کمتری به مچ وارد می شود. سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.

دست های خود را به صورت دور های و متناوب استراحت دهید. انگشتان دست و مچ دست خود را در محدوده دامنه حرکتی ورزش دهید.

زمان ورزش دست ها، اسپلینت را خارج کنید.

در صورت صلاحدید پزشک معالج مبادرت به انجام فیزیوتراپی و حرکات ورزشی ملایم و نیز ماساژ داخل آب ولرم جهت کاهش تورم پس از جراحی نمایند.

۲) داروها:

- تهیه ی نسخه پزشک و مصرف داروها طبق ساعت های دستور داده شده ی پزشک

۳) زمان ویزیت:

- ۷ تا ۱۴ روز بعد از عمل به دستور پزشک می توانید برای کشیدن بخیه ها مراجعه نمایید
- در صورت بروز علائم هشدار مراجعه به :

۱- بیمارستان

۲- مطب پزشک

۴) نتایج:

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

۵) صحبت لازم:

- حداقل تا ۲۴ ساعت باید دست جراحی شده بالا قرار گیرد مثلا زیر دست بالش قرار داده شود
- باید حدود دو هفته با آتل حمایت شده و در وضعیت کمی عقب قرار گیرد
- برای کاهش درد و تورم دست تا ۲۴ ساعت بعد از عمل از کیف یخ روی محل جراحی استفاده کرده و به دست استراحت دهید
- حداقل به مدت ۴-۶ هفته از انجام کارهای سنگین خودداری شود
- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران سپتوپلاستی (عمل جراحی انحراف تیغه بینی)

تعریف سپتوپلاستی:

انحراف تیغه بینی و بازسازی تیغه میانی بینی از طریق جراحی

(۱)علائم هشدار:

- ۱-خونریزی شدید بینی و غیر قابل کنترل ۲- تب بالا و لرز ۳-احساس درد شدید در نواحی جراحی ۴ -انسداد بینی ۵-سردرد، سرگیجه

(۲)داروها :

- تهیه نسخه پزشک و مصرف داروها طبق ساعت‌های دستور داده شده توسط پزشک

(۳)زمان مراجعه:

- یک هفته بعد از عمل جراحی، مراجعه به مطب یا درمانگاه جراحی
- در صورت بروز علائم هشدار مراجعه به : ۱- بیمارستان ۲- مطب پزشک یا نزدیکترین محل درمانی مراجعه فرمایید .

(۴)نتایج

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفا یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵)صحبت لازم

- بهداشت شخصی:

- ۱-عدم خیس شدن پانسمان بینی تا ۴۸ ساعت ۲-استحمام بدن بعد از ۴۸ ساعت ۳-استفاده از لباسهای گشاد و جلو باز ۴-استفاده از کیسه یخ اطراف بینی و چشم ۵-عدم ماساژبینی ۶- پرهیز از عطسه ، سرفه و فین کردن

- در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید .
- در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .
- در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

موضوع: آموزش خودمراقبتی در بیماران عمل جراحی فتق

تعریف فتق: به بیرون زدگی غیر طبیعی یکی از اعضای داخلی بدن از راه یک نقطه ضعیف در عضلات دیواره شکم یا وجود یک سوراخ که به صورت مادرزادی ایجاد شده باشد فتق گویند.

(۴) علائم هشدار:

- قرمزی- تورم- ترشح از محل عمل

- تب و لرز
- تهوع - استفراغ

- نفخ شدید

تغذیه: ۱- تا ۶ ساعت بعد از عمل چیزی نخورید

- ۲- بعد از ۶ ساعت و اجازه ی پزشک از مایعات: چای - آب - آب میوه ی طبیعی - دوغ محلی - قهوه - نسکافه و سپس از غذاهای معمولی همراه با میوه جات و سبزی جات (حاوی روغت زیتون) استفاده کنید.
- ۳- تا ۳-۴ روز بعد از عمل از غذاهای نفاخ مثل حبوبات - کلم و ... استفاده نکنید.
- فعالیت: ۱- تا ۶ ساعت بعد از عمل به صورت طاقباز (خوابیده به پشت در تخت) استراحت کنید.
- ۲- بلافاصله بعد از عمل از جوراب کشی استفاده کنید.
- ۳- ماساژ مرتب پاها از مچ تا ران به طور مرتب انجام شود.
- ۴- بعد از ۶ ساعت عمل می توانید از تخت خارج شده و مرتباً راه بروید (در هر ساعت یک ربع)
- ۵- در منزل هم برای جلوگیری از نفخ شکم و عوارض بعد از عمل مرتباً راه بروید و
- ۶- جلوگیری از برداشتن اجسام سنگین (بیشتر از ۲ کیلوگرم) تا سه ماه

(۵) داروها:

- تهیه ی نسخه پزشک و مصرف داروها طبق ساعتهای دستور داده شده ی پزشک

(۶) زمان مراجعه:

- یک هفته بعد از عمل جراحی، مراجعه به مطب یا درمانگاه جراحی
- در صورت بروز علائم هشدار مراجعه به : ۱- بیمارستان
- ۲- مطب پزشک یا نزدیکترین محل درمانی مراجعه فرمایید

(۴) نتایج

- در صورتی که آزمایش یا پاتولوژی ارسال شده است و جواب آن پس از ترخیص آماده می شود لطفاً یک هفته بعد پیگیری و جواب آن به رویت پزشک برسد

(۵) صحبت لازم

- پانسمان محل عمل تا ۳ روز بعد از عمل انجام شود.
- استحمام روزانه بعد از ۳ روز و برداشتن پانسمان

• خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل

• در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه بیماری فعلی با شماره ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی 242 تماس حاصل فرمایید

• در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نمایید .

• در صورت داشتن هر گونه علائم نشان دهنده عفونت زخم مانند : وجود ترشحات در محل زخم جراحی ، تب ، قرمزی و تورم در محل زخم و .. با کارشناس کنترل عفونت (۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰- داخلی ۲۷۵) تماس حاصل نمایید .

خود مراقبتی شیر دهی:

۱- در لحظه تولد ساعت ،تاریخ ، جنس تولد نوزاد به مادر گفته می شود .

۲- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله انجام شود نوزاد گرم نگه داشته شده و از کاهش دمای بدن نوزاد جلوگیری می شود.

۳- تماس پوستی اولیه در سزارین با بیهوشی عمومی بلافاصله شروع شده و جراحی ادامه مییابد .

۴- تماس پوستی بمدت ۶۰ دقیقه و بیشتر انجام شده و دلیل عدم تماس پوستی در پرونده بیمار ثبت می شود .

۵- تغذیه انحصاری در یکساعت اول تولد شروع و آموزش داده شده و دلایل عدم تغذیه انحصاری در پرونده ثبت می شود .

مزایا :

۱- شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی و انرژی مورد نیاز برای رشد مطلوب را تامین می کند

۲- شیر مادر حاوی آنتی بادی های لازم برای حفظ سلامتی نوزاد می باشد.

۳- شیر مدر تمام آب مورد نیاز شیر خوار را حتی در هوای گرم تامین می کند .

۴- باعث تحکیم رابطه عاطفی مادر و نوزاد می گردد .

۵- سلامت مادر را تامین می کند

۶- باعث کاهش خونریزی بعد از زایمان می گردد .

۷- به اقتصاد خانواده کمک می نماید .

۸- همیشه در دسترس می باشد .

۹- تغذیه با شیر مادر در برخی موارد حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد .

۶- مشاهده شیر دهی و کمک به دومین تغذیه در بخش انجام شده و فرم مربوطه ۶ ساعت اول و ۶ ساعت بعد از آن انجام می شود. (نوزاد در هر بخش حضور داشته باشد فرم مشاهده شیر دهی در همان بخش تکمیل می گردد .

۷- دوشیدن شیر با دست بهترین راه است - محل مناسب برای مادر در نظر گرفته شود و مادر باید راحت باشد. دستها را با آب و صابون بشوید با فکر کردن به نوزاد و نگاه به او و با اعتماد به نفس می توان به راحتی شیر دوشید . گذاشتن حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان ، دوش گرفتن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند .

برای دوشیدن شیر باید ۴ انگشت را زیر پستان در لبه هاله و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد ، پستان را به طرف قفسه سینه فشاد داده و بعد آن را به جلو بیاورید بعد به قسمت هاله فشار بیاورید و جای انگشت را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شود .

شیر را در ظروف پلاستیکی یا شیشه اش تمیز و جوشانده شده بریزید .

شیر دوشیده شده را می توان به مدت ۸ ساعت در هوای اتاق ، به مدت ۴۸ ساعت در یخچال و به مدت ۳ ماه در فریزر می توان نگه داری کرد

اطلاعات مکتوب در مورد شیر مادر و نحوه دوشیدن شیر به تمام مادران زایمان کرده در بخش های زایمان ، کودکان و جراحی تحویل داده می شود. و پمفیلت توضیح داده می شود .

۱۰- لب فوقانی شیر خوار با نوک پستان لمس می شود . چانه در تماس با پستان مادر و لب پایینی به قسمت بیرون است.

۱۱- نحوه خوراندن شیر : شیر خوار باید بیدار و هوشیار در حالت نشسته با حمایت پشت قرار گیرد - لبه فنجان را لب شیر خوار گذاشته و کج می شود . تا با لب شیر خوار تماس یابد.

۱۲- دفعات دوشیدن شیر : ۲-۴ بار در روز

۱۳- استفاده از بطری و گول زنک در بخش ممنوع است .

- ۱۴- **شرح صحیح مضمرات تغذیه مصنوعی (گول زنک، بطری و...):** امتناع از گرفتن پستان، کاهش تولید شیر مادر - باعث عفونت گوش میانی می شود. عفونت قارچی دهان و برفک، پوسیدگی دندان، کاهش رابطه عاطفی مادر و نوزاد. تحمیل هزینه به خانواده
- ۱۵- **مضمرات شیر خشک:** خطر ابتلا به بیماریهای عصبی و گوارش - دل دردهای قولنجی - عفونت گوش و ادرار - اگزما - چاقی، تحمیل هزینه به خانواده و ..
- ۱۶- **شرح علایم گرسنگی کودک:** حرکات دهان و اندامها و نگاه کردن به اطراف - مکیدن انگشتان و گریه شیرخوار
- ۱۷- **شرح صحیح دفعات و مدت زمان شیردهی و عدم ایجاد محدودیت:** بنا به درخواست و خواسته نوزاد بوده و ۱۰-۱۲ بار در شبانه روز یا بیشتر است نباید کمتر از ۸ بار باشد. هر سینه به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه باید به نوزاد داده شود.
- ۱۸- **مادر و شیر خوار در هر شرایطی نباید بیش از یک ساعت از هم جدا باشند:** در بیمارستان مادر و نوزاد در یک اتاق و در کنار یکدیگر نگهداری شود.
- ۱۹- شیر دهی از هر دو پستان و بر حسب و میل و تقاضای شیر خوار انجام می شود.
- ۲۰- **راههای تشخیص کافی بودن شیر مادر:** وزن گرفتن شیر خوار دفع ادرار و مدفوع (خیس شدن پوشاک حداقل ۶ بار در روز) - ظاهر آرام نوزاد.
- ۲۱- در صورت نیاز مادر به حمایت و مشاوره این مادران شناسایی و تحت مشاوره قرار میگیرد در صورت نیاز با خانواده صحبت و تحت حمایت آنان قرار می گیرند.
- ۲۲- آگاهی به مادران در مورد وجود شیر دوش برقی و امکان استفاده از آن در صورت نیاز
- ۲۳- محل دریافت مشاوره و شماره تلفن تماس بصورت مکتوب در اختیار مادران در زمان ترخیص قرار می گیرد.
- (روح زنده ۲ - خانم عمیق - شماره تلفن : ۰۴۱۴۲۴۲۲۰۵۲)

در صورت نیاز به مددکاری با شماره تلفن ۰۴۱۴۲۴۲۷۹۳۰-۳۹ داخلی ۱۳۰ تماس حاصل نماید.