



آموزش به بیمار

سلامت، آگاهی و حمایت:

راهنمای شما در سقط جنین



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت

کنید:

- خونریزی زیاد یا دفع لخته‌های بزرگ
- تب بالای ۳۸ درجه، لرز یا تعریق شدید
- درد شدید شکمی یا لگنی که با دارو کاهش نمی‌یابد
- ترشحات واژن با بوی بد یا رنگ غیرطبیعی
- تهوع، استفراغ یا ضعف شدید
- احساس گیجی، تپش قلب یا غش کردن



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد

تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



تغذیه برای ترمیم بدن

هدف از تغذیه پس از سقط، کمک به بازیابی ذخایر بدن و ترمیم بافت رحم است. رژیم غذایی باید غنی، متعادل و سرشار از مواد مغذی باشد:

- **آهن:** به دلیل خونریزی، بدن دچار کاهش ذخایر آهن می‌شود. برای جلوگیری از کم‌خونی، مصرف غذاهای غنی از آهن ضروری است. گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، عدس، لوبیا، اسفناج و غلات غنی‌شده سرشار از آهن هستند (مصرف ویتامین C در کنار این غذاها جذب آهن را بهبود می‌بخشد).

- **پروتئین:** برای ترمیم بافت‌های بدن و ترمیم زخم‌های احتمالی، پروتئین کافی لازم است. تخم مرغ، لبنیات کم‌چرب، حبوبات و ماکیان منبع خوب پروتئین هستند.

- **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** تمرکز بر غذاهایی که حاوی ویتامین‌های گروه B، ویتامین D و کلسیم هستند، به بازیابی انرژی کمک می‌کند. سبزیجات تازه، میوه‌ها و لبنیات منابع ویتامین هستند.

- **آبرسانی:** نوشیدن مقدار کافی آب برای کمک به دفع مواد زائد و بهبود عملکرد کلی بدن حیاتی است.

- **اجتناب‌ها:** از مصرف الکل، سیگار و کافئین بیش از حد (بیش از یک فنجان قهوه در روز) خودداری کنید، زیرا می‌توانند بر روند بهبودی و سلامت عمومی تأثیر منفی بگذارند.

بعد از سقط چه زمانی می‌توان باردار شد؟

تخمک گذاری ممکن است دو هفته بعد از یک سقط برگردد. بنابراین جلوگیری از بارداری موثر هر چه زودتر بعد از سقط باید شروع شود. بهتر است کمی صبر کنیم طی چهار تا شش هفته بعد که دوباره قاعده شدید می‌توانید با دستور پزشک باردار شوید.

مددجوی عزیز:

تصمیم‌گیری در مورد بارداری، یک انتخاب عمیقاً شخصی و دشوار است. این بروشور با هدف ارائه اطلاعات شفاف و مسیری روشن برای مراقبت‌های لازم در این شرایط حساس تدوین شده است.



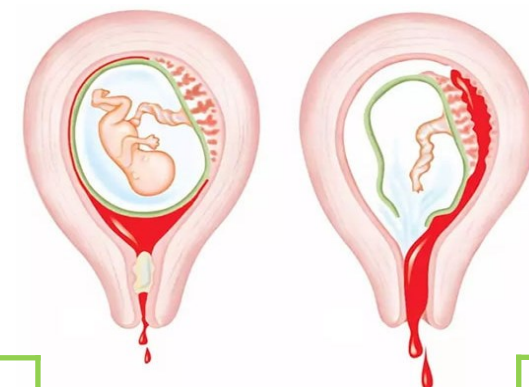
سقط جنین چیست؟

سقط جنین از دست دادن خود به خودی جنین قبل از هفته بیستم بارداری است. از دست دادن بارداری پس از هفته بیستم، مرده‌زایی نامیده می‌شود.

سقط جنین به طور کلی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود: سقط‌های خودبه‌خودی و سقط‌های القایی (عمدی).

سقط القایی، پایان دادن عمدی به بارداری توسط مداخلات پزشکی یا دارویی است. این روش‌ها بسته به سن حاملگی و وضعیت پزشکی مادر، توسط متخصصان سلامت انجام می‌شوند.

سقط خود به خودی: پایان یافتن ناخواسته بارداری قبل از هفته بیستم بارداری است. این اتفاق معمولاً به دلیل مشکلات ژنتیکی، ناهنجاری‌های ساختاری رحم، یا مشکلات هورمونی رخ می‌دهد و اراده فرد در آن نقشی ندارد.



انواع سقط خودبخودی:

- **تهدید به سقط**: زمانی که خونریزی واژینال وجود دارد اما دهانه رحم هنوز بسته است و حاملگی ادامه دارد. ممکن است با درد شکمی همراه باشد.
- **سقط اجتناب‌ناپذیر**: خونریزی و درد وجود دارد و دهانه رحم باز شده است، اما جنین هنوز دفع نشده است.
- **سقط ناقص**: بخشی از بافت حاملگی دفع شده، اما بخشی دیگر در رحم باقی مانده است.
- **سقط کامل**: تمام بافت‌های حاملگی از رحم خارج شده‌اند.
- **سقط فراموش شده**: جنین یا بافت‌ها در رحم از بین رفته‌اند اما هنوز به طور کامل دفع نشده‌اند.

علائم سقط چیست؟

خونریزی واژینال: شایع‌ترین علامت است. شدت خونریزی می‌تواند بسیار متغیر باشد از لکه بینی تا خونریزی زیاد.

درد و کرامپ شکمی: درد شکمی یا لگنی که در اوایل بارداری رخ می‌دهد، می‌تواند ناشی از انقباضات رحمی باشد که تلاش می‌کنند محتویات حاملگی را دفع کنند.

خروج مایع یا بافت: این علامت اغلب زمانی رخ می‌دهد که سقط در حال وقوع یا تکمیل شدن باشد.



روش های انجام سقط چگونه است؟

هدف از درمان، تخلیه کامل رحم، پیشگیری از عفونت، کنترل خونریزی و حفظ سلامت جسمی و روانی مادر است.

درمان انتظاری:

در این روش، پزشک فرصت می‌دهد تا بدن به طور طبیعی محتویات رحم را دفع کند.

درمان دارویی:

در مواردی که تخلیه خودبه‌خودی انجام نشده یا ناقص است، از دارو برای تحریک رحم استفاده می‌شود.

درمان جراحی:

در صورتی‌که، خون‌ریزی شدید باشد، علائم عفونت وجود داشته باشد، یا روش‌های دارویی بی‌اثر باشند، از مداخله جراحی (کورتاژ) برای تخلیه رحم استفاده می‌شود.

خودمراقبتی در منزل:

فعالیت: بهبودی فیزیکی بدن پس از سقط جنین متفاوت است، اما توصیه‌های کلی زیر معمولاً ارائه می‌شوند:

- **استراحت**: در روزهای اول (۲ تا ۳ روز اول) به بدن خود فرصت دهید تا استراحت کند. از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت‌های شدید بدنی خودداری کنید.
- **خونریزی**: انتظار داشته باشید که برای چند هفته خونریزی داشته باشید که ممکن است شبیه به یک دوره قاعدگی سبک تا متوسط باشد.
- **فعالیت جنسی**: معمولاً توصیه می‌شود که حداقل ۱ تا ۲ هفته از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید تا خطر عفونت کاهش یابد. پزشک شما در ویزیت بعدی این زمان را مشخص خواهد کرد.
- **بهداشت**: از تامپون و دوش واژن (شستشوی داخل واژن با فشار) تا زمان قطع کامل خونریزی پرهیز کنید؛ استفاده از نوار بهداشتی توصیه می‌شود.