

شماره سند: H04B1E100/W7

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

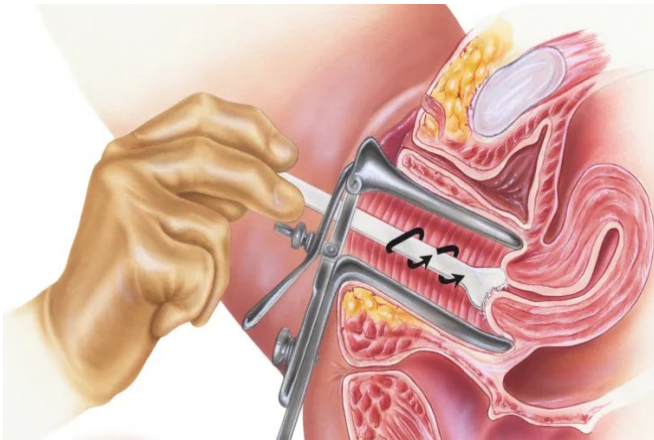
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

آشنایی با کورتاژ:

چه زمانی، چرا و چگونه انجام می‌شود؟



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

بعد از کورتاژ، مهم‌ترین کار این است که به بدن و احساسات خود زمان دهید. عمل کورتاژ فقط یک روند جسمی نیست، ممکن است از نظر روحی هم کمی دشوار باشد. تغذیه سالم، استراحت کافی، رعایت مراقبت‌های بهداشتی و پیگیری توصیه‌های پزشک کمک می‌کند تا بدن و ذهن شما سریع‌تر به تعادل برگردد.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ 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 محتواهای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



اقداماتی که لازم است برای قطع شیردهی انجام دهید:

- از تحریک پستان‌ها خودداری کنید: پستان‌ها را لمس، ماساژ یا دوشیدن نکنید (حتی اگر احساس سفتی یا فشار دارید). هر نوع تحریک باعث افزایش ترشح مجدد پرولاکتین می‌شود.
- از سینه‌بند محکم و حمایتی استفاده کنید: استفاده از سوتین نسبتاً سفت و محکم (اما نه خیلی تنگ) کمک می‌کند تا فشار ملایمی بر بافت وارد شود و ترشح کاهش یابد. از سینه‌بندهای خیلی تنگ که ممکن است درد ایجاد کنند پرهیز کنید.
- اگر دچار تب یا حساسیت در پستان خود شدید با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است نیاز به آنتی بیوتیک داشته باشید.

تغذیه:

پس از کورتاژ ممکن است احساس ضعف یا سرگیجه داشته باشید که معمولاً به علت از دست دادن خون است. بهتر است در رژیم غذایی‌تان مواد سرشار از آهن و ویتامین C بگنجانید:

مواد غذایی توصیه‌شده:

- گوشت قرمز (به‌ویژه جگر و گوشت گوسفند)
- مرغ و ماهی
- عدس، لوبیا، نخود، ماش
- سبزی‌های برگ سبز تیره مثل اسفناج، جعفری، برگ چغندر
- تخم‌مرغ
- میوه‌هایی مثل انار، خرما، کشمش و سیب

ویتامین C جذب آهن را بهتر می‌کند، بنابراین مصرف میوه‌هایی مثل پرتقال، نارنگی، کیوی یا آب‌لیمو همراه وعده‌های غذایی بسیار مفید است.

مددجوی عزیز

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



کورتاژ چیست؟

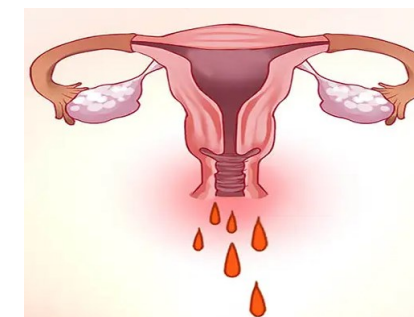
کورتاژ روشی برای برداشتن بافت از داخل رحم است. پزشکان، کورتاژ را برای تشخیص و درمان برخی از بیماری‌های رحمی - مانند خونریزی شدید - یا برای پاکسازی پوشش رحم پس از سقط جنین انجام می‌دهند.

مراقبت های پس از کورتاژ:

خونریزی و ترشحات

طبیعی است که برای چند روز تا حداکثر دو هفته پس از عمل، لکه‌بینی یا خونریزی شبیه به پایان دوره قاعدگی داشته باشید. این خونریزی به تدریج باید کم و سبک‌تر شود. ممکن است ترشحات واژن (با کمی بو) نیز داشته باشید که به مرور بهتر می‌شود.

اگر خونریزی شما بسیار شدید بود (به طوری که مجبور باشید هر ساعت یا زودتر نوار بهداشتی را عوض کنید) یا اگر لخته‌های خون بزرگ دیدید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.



درد و داروهای مسکن

احساس گرفتگی یا درد خفیف در ناحیه زیر شکم (مشابه درد پریود) در چند روز اول طبیعی است. معمولاً با داروهای مسکن ساده‌ای که پزشک تجویز کرده است (مانند استامینوفن یا ایبوپروفن)، این درد کنترل می‌شود. دستورات پزشک برای مصرف دارو را دقیقاً رعایت کنید.

استراحت و فعالیت‌های فیزیکی

در روز اول پس از عمل حتماً استراحت کنید. از بلند کردن اجسام سنگین، ورزش‌های شدید یا فعالیت‌هایی که فشار زیادی به شکم وارد می‌کنند، حداقل تا یک هفته یا طبق دستور پزشک خودداری کنید.

اگر کار شما سبک است، ممکن است بتوانید پس از ۲ تا ۳ روز به سر کار بازگردید. اگر کار فیزیکی سنگینی دارید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

رابطه جنسی و تامپون

برای جلوگیری از عفونت، حداقل به مدت یک تا دو هفته (یا تا زمانی که خونریزی کاملاً متوقف شود و پزشک اجازه دهد) از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید.

در دوره خونریزی پس از عمل، به جای تامپون، حتماً از نوار بهداشتی استفاده کنید تا خطر عفونت کاهش یابد. هر ۲ الی ۴ ساعت نوار بهداشتی خود را تعویض کنید.



علائم عفونت (نیاز به توجه فوری)

اگر هر یک از علائم زیر را مشاهده کردید، بدون تأخیر با مطب پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید، زیرا می‌تواند نشانه عفونت باشد:

- تب و لرز (دمای بدن بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد).
- افزایش ناگهانی و شدید درد شکم.
- ترشحات واژن با بوی بسیار بد و ناخوشایند.
- ادامه یا بدتر شدن خونریزی بعد از چند روز.

تصمیم به بارداری در آینده

در عرض دو هفته بعد از سقط تخمک گذاری شروع می‌شود و می‌توانید برای بارداری برنامه ریزی کنید. بدن شما به سیکل منظم خود بازگشته است. تا زمانی که احساس بهبود جنسی نداشته‌اید، رابطه جنسی را شروع نکنید تا از بارداری ناخواسته پیشگیری کنید.

تولید شیر پس از سقط

اگر شما ۹ هفته یا بیشتر باردار بودید و سپس سقط کردید، ممکن است نشت شیر یا مایع شیری رنگ از پستان خود بعد از سقط داشته باشید که می‌تواند ناراحت کننده باشد اما به زودی تمام می‌شود.

این اثر طبیعی هورمون‌هایی است که بعد از اتمام بارداری آزاد می‌شود و شروع به تولید شیر می‌کند.

