



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص
عفونت ادراری در بارداری



❖ پیشگیری و مراقبت

- ✓ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید .
- ✓ روزانه حداقل 8 لیوان با گنجایش 240 سی سی آب بنوشید .
- ✓ در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه نمایید .
- ✓ بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود .
- ✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید زیرا پیشابراه و دستگاه تناسلی را تحریک می کند و محیط کشت مناسبی برای رشد باکتریها ایجاد میکند .
- ✓ در دوران بارداری از دوش واژینال استفاده نکنید .
- ✓ لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید و لباس های زیر را بطور مرتب عوض کنید .
- ✓ به محض سوزش ادرار و تکرر ادرار باید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش دهید و در صورتی که عفونت در ادرار دیده شود، باید درمان شوید .
- ✓ مصرف چای، قهوه، آب میوه شیرین، الکل را کاهش دهید .
- ✓ در هنگام وجود عفونت ادراری از رابطه جنسی خودداری کنید .
- ✓ از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی میشود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم میکند اجتناب کنید
- ✓ بیش از 30 دقیقه در حمام یا وان نمانید .
- ✓ بجای استفاده از وان از دوش استفاده کنید .
- ✓ حتماً قبل از خوابیدن ادرار کنید .
- ✓ به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به طرف جلو خم شوید .

✓ به طور کلی دردهای شکم در دوران بارداری را جدی بگیرید. حتما باید با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشهای لازم دارو مصرف شود. استفاده از آنتی بیوتیک بدون مراجعه به پزشک ممنوع است.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم و سر وقت مصرف کنید .

✓ ممکن است در طی ماه های آخر بارداری بر اثر سرفه و خنده و یا خم شدن به طرف پایین مقدار کمی ادرار خارج شود که با داشتن چنین حالتی به طور مکرر مثانه خود را خالی کنید.

✓ از بلند کردن اشیاء سنگین خوداری نمائید.

✓ به منظور تقویت عضلات مثانه به طور مکرر ورزش لگن نمایید. از پزشک یا پرستار ورزش های لگن را یاد بگیرید .

✓ در صورت وجود تب استراحت کنید و بعد از برطرف شدن تب باز می توانید فعالیت خود را آغاز کنید .

♦ زمان مراجعه بعدی

در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان

منبع: پرونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068