

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

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 :

- ❖ از انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری کنید.
 - ❖ از برقراری رابطه جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خودداری کنید.
 - ❖ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید.
 - ❖ سعی کنید از رژیم غذایی مقوی حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و انواع ویتامین ها استفاده کنید.
 - ❖ از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
 - ❖ جهت جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.
 - ❖ احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد. در صورت تداوم این احساسات، حمایت روانی لازم خواهد بود در صورت تشدید علائم فوق با یک روانپزشک مشاوره کنید.
 - ❖ از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید.
 - ❖ فردی را بیابید تا در انجام امور شخصی و منزل شما را یاری کند.
 - ❖ از فشارهای روانی و استرس خودداری کنید، آرام باشید، استرس شرایط سقط را بدتر می کند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت جنینی پس از استراحت
 - ❖ بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا در پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهبلی) یا کبود شدگی پس از سقط
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی