

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

خونریزی بعد از زایمان

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 :

- ❖ برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید و راه بروید.
- ❖ غذا را در حجم کمتر و وعده‌های بیشتر استفاده کنید.
- ❖ از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید.
- ❖ تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ❖ فعالیت‌هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می‌توانید داشته باشید.
- ❖ پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید.
- ❖ در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
- ❖ پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- ❖ از سرفه‌های شدید و فشار بر محل عمل خودداری کنید.

ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:

- ❖ در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می‌باشد.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
- ❖ اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
- ❖ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ❖ در صورت تجویز آنتی بیوتیک آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبلی، درد شانه و قفسه سینه
- ❖ ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی