

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 :

- ❖ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا ۳ و پروتئین مانند، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان، جبران کنید. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون) جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوئی خشک جبران کنید.
- ❖ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین سی دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند، بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- ❖ از خوردن مواد کافئین دار مانند چای و قهوه که جذب آهن را کمتر می‌کند خودداری کنید.
- ❖ از مصرف غذاهای نفاخ (حبوبات) و دیر هضم اجتناب کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزی و میوه و مایعات مصرف کنید.
- ❖ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- ❖ ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید.
- ❖ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید.
- ❖ روز دوم بعد از عمل جراحی، بانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- ❖ قبل از هر بار شیر دهی دست‌ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب استفاده کنید.
- ❖ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید..
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ❖ نگهداری از نوزادی که زود هنگام دنیا آمده است بسیار سخت می‌باشد. آموزش های لازم در مورد مراقبت از نوزاد خود را از پرستاران بخش نوزادان بخواهید.
- ❖ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه کنید.

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

- ❖ تب بالای ۳۸ درجه و لرز
- ❖ احساس درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی