

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 مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.
- ❖ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین، رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- ❖ با مشورت پزشک تا ۶-۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ❖ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید.
- ❖ با نظر پزشک روز دوم پس از عمل پانسمان 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.
- ❖ در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد.
- ❖ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ❖ در صورت تجویز دارو طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید و مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- ❖ ۱۰-۷ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید.

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

- ❖ در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه کنید.
- ❖ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ سعی کنید به میزان کافی آب مصرف کنید چرا که به رفع یبوست کمک می کند.
- ❖ در ده روز اول پس از زایمان، حتماً به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ❖ درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود، مسکن های تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه در صورت امکان از توالیت فرنگی استفاده کنید.
- ❖ در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید.
- ❖ پانسمان ناحیه ضد آب و شفاف است و می تواند در صورت بروز مشکل خاص هر روز به روش ایستانده استحمام کنید.
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی