

| | | | | |
|---------------------|--------------|--------|---------|-------------|
| 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 کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
 - ❖ از غذاهای سرشار از آهن (مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز) استفاده کنید.
 - ❖ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
 - ❖ به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی دارید و ۱ تا ۲ هفته خونریزی خواهید داشت.
 - ❖ جهت کاهش اضطراب احساسات را آزادانه بیان کنید.
 - ❖ پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.
 - ❖ با نظر پزشک از شنا کردن و استفاده از داروهای واژینال به مدت حداقل ۳ هفته پرهیز کنید تا زمانی که خونریزی شما قطع شود.
 - ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
 - ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - ❖ از مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز کنید.
 - ❖ برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - ❖ ۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - ❖ بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا بیمارستان مراجعه کنید
- ❖ اگر دچار خونریزی شدید یا یکی از نشانه های عفونت (تب و لزر) یا احساس درد شدید را داشتید
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

سقط