

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	
			جنس: ☐ زن ☐ مرد			

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 آلو 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 دلمه ای 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 می کند خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ (حبوبات) و دیر هضم اجتناب کنید.
- جهت جلوگیری از بیبوست 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 مقاربت خودداری کنید.
- از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید.
- روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- قبل از هر بار شیر دهی دست ها 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 زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
- برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری 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 می باشد. 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