



فرم آموزش حین ترخیص

درد مزمن لگنی

کد پمفلت: PE - FO - 014

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	شماره تماس بخش:		
نام پدر:	تاریخ تولد:		۰۳۸۳۱۱۰		
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		نحوه صحیح مصرف دارو	
		صبح	ظهر		شب
- از یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از کلسیم و پروتئین پیروی کرده و از مصرف غذاهای پرکالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید. - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید. - مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مصرف کنید. مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی. - از یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و انواع میوه جات استفاده کنید. - غلات کامل را به رژیم غذایی خود بیفزایید. - مصرف آب را افزایش دهید. - مصرف ماهی و امگا ۳ را نیز افزایش دهید.					
- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید. - بهتر است ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید. - از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید. - تا مدتی از انجام کارهای سنگین خودداری کنید. - از روشهای آرام سازی و کنترل استرس و اضطراب مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش، گوش دادن به موسیقی و ... استفاده کنید. - سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست. - به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند.					
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل					



- با مشورت پزشک از مکملها و ویتامینهایی مانند مکمل کلسیم، ویتامین دی، ویتامین بی ۱۲ و ... استفاده کنید. - استفاده از کمربندهای مخصوص بارداری برای حمایت از لگن - پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزشهای روزانه کنید. - لباس زیر را روزانه تعویض و از لباسهای زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید .	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - تب و لرز - لکه بینی بعد از ده روز - درد و ورم ناحیه بخیه - هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانه - درد زیر دل یا درد ساق پا - افسردگی شدید - سرگیجه و رنگ پریدگی - خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل - لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها - بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار - خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد - بروز هر گونه علائم نگران کننده و اورژانسی	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	