

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		
		صبح	ظهر	شب
تغذیه	در روزهای اول پس از زایمان طبیعی تا زمان برقراری دفع مدفوع از مصرف غذاهای نفاخ (شیر، حبوبات، سبزیجات خام مثل کلم) و آب میوه های غیر طبیعی مانند ساندیس اجتناب کنید. در هفته های اول پس از زایمان برای جبران خون از دست رفته در رژیم غذایی مادر پروتئین فراوان (کباب، جوجه، گوشت و مرغ آب پز) وجود داشته باشد برای جلوگیری از بیوست و کاهش عوارض روده ای رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات فراوان مصرف کنید و استفاده از غذاهای ملین، روغن زیتون، انجیر و آلوی خیس خورده، سبزیجات پخته شده مثل (هویج، کدو، سیب زمینی و...) توصیه می شود. مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه ادامه یابد، جهت جذب بیشتر قرص آهن بهتر است با ویتامین C مثل آب میوه های طبیعی مصرف شود و حداقل یک ساعت با مصرف چای و لبنیات و مکمل کلسیم فاصله داشته باشد.			
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	* از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. * از استعمال دخانیات و مصرف نوشیدنی های حاوی الکل پرهیزید. * از استرس و اضطراب دوری نمایید. * از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید. * با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. * به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید. * ۷ تا ۱۰ روز پس از زایمان به پزشک معالج مراجعه نمایند. چند توصیه مهم: آزمایشاتی مانند چک قند خون و تیروئید در صورت صلاحدید پزشک پیگیری و انجام دهید، در صورت ابتلا به فشار خون بارداری مرتباً فشار خون خود را اندازه گیری نمایید و علائم خطر مانند سردرد، سرگیجه و سوزش سردل را بدانید و در صورت ایجاد این علائم سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمایید و از نظر قلب و عروق و مسائل روانشناختی بررسی شوید.			



- داروها: در صورت تجویز دارو آن را، طبق دستور پزشک مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و از قطع خودسرانه داروها پرهیزید. کد رهگیری داروها را از بخش مربوطه دریافت کنید و داروها را حتما از داروخانه تهیه نمایید - در صورتی که برای شما آمپول هپارین تجویز شده است جهت جلوگیری از بروز لخته در پاها و خطر آمبولی ریه حتما طبق دستور آمپول ها را تهیه و مصرف کنید.	
۱- روز دوم پس از زایمان طبیعی دوش بگیرید و محل بخیه ها را با سرم شستشو کنید می توان از باد گرم سشوار در فاصله ۳۳ سانتی متری از محل زخم بهره برد. همچنین می توان محل بخیه ها را با کف صابون شستشو دهید. ۲- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی 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 لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید ۳- روزی یکبار حمام کنید ، بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک کنید. هیچوقت برای حمام از وان استفاده نکنید زیرا محل بخیه ها هنوز باز هستند و احتمال انتقال عفونت وجود دارد ۴- در صورت داشتن بخیه حداقل تا ۴۰ روز مقاربت جنسی نداشته باشید.	مراقبت از زخم
در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش و یا بدبو شدن ترشحات واژن - سردرد و سرگیجه شدید و تغییرات بینایی مانند تاری دید و حساسیت به نور - اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج - تب و لرز - درد و توروم ساق پا - خونریزی به قرمز روشن و یا دفع لخته های بزرگ - احساس غم یا افسردگی شدید، بی علاقهگی و یا افکار آسیب به خود یا نوزاد - در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود و یا خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول، تغییر مجدد رنگ - در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه - سایر موارد نگران کننده و یا 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	

