

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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 :

- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
 - غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.
 - از مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خوداری کنید
 - فعالیت های عادی خود از جمله بازگشت به کار را با مشورت پزشک در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.
 - در روز اول و دوم فعالیت ها در حد تحمل باشد(در اتاق قدم بزنید و در صورت نشستن روی مبل اندام های تحتانی و پاها را حرکت دهید)
 - فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید.
 - پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید.
 - پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
 - از سرفه های شدید، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:**
- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
 - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
 - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
 - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. توجه داشته باشید که داروهای قبلی را با نظر پزشک معالج شروع نمایید.
 - از مصرف الکل و دخانیات اجتناب نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبلی، درد شانه و قفسه سینه
 - در صورت خونریزی شدید از راه مجرای تناسلی (پد هر ساعت آغشته به خون باشد)
 - در صورت علائم عفونت مانند تب، لرز، سردرد، دردهای عضلانی و یا زیاد شدن دفعات ادرار که بیش از یک ماه طول بکشد که ممکن است ناشی از تحریک یا عفونت مثانه در اثر جراحی باشد.
 - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

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.
 - مصرف مواد غذایی منبع گوشت قرمز، مایعات فراوان، سبزیجات و مکمل های غذایی نظیر قرص آهن و مولتی ویتامین (تا سه ماه بعد از زایمان) توصیه می شود. بهتر است مصرف نوشیدنی هایی نظیر چای/قهوه/نسکافه را محدود نمایید.
 - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
 - با مشورت پزشک تا ۴۰ روز پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید و روش جلوگیری مطمئنی را انتخاب نمایید.
 - روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.
 - قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده 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.
 - 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 انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
 - 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.
 - 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 آن را، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
 - مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.
 - ۷-۱۰ روز، بعد از زایمان به پزشک معالج مراجعه کنید. به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید.
 - شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد. همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد.
 - در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت قرمزی و التهاب و تورم یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی
 - در صورت ، تب و لرز
 - در صورت سوزش ادرار، تکرر ادرار، احساس عدم توانایی دفع ادرار
 - در صورت ورم یک طرفه روی اندام دست یا پا
 - در صورت بی اختیاری ادرار یا مدفوع و درد شکم و پهلوها
 - در صورت افزایش ناگهانی ترشحات بدبو از واژن یا تغییر رنگ ترشحات
 - در صورت تغییرات خلق و خو(افسردگی)
 - در صورت رنگ پردگی، بی حالی و ضعف عمومی
 - در صورت نفخ شدید و یا یبوست های مکرر و استفراغ سبز رنگ



			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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:

- غذاهای دارای فیبر زیاد مانند میوه و سبزیجات و همچنین مایعات فراوان مصرف کنید تا احتمال یبوست از بین برود.
 - کاهش فعالیت‌های جسمی و یا استراحت در بستر در هفته اول با توجه به نظر پزشک شما و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.
 - از نزدیکی تا 1 هفته پس از سرکلاژ و یا با مشورت پزشک در باقیمانده بارداری خودداری کنید.
 - از انجام کارهای سنگین تا پایان دوران بارداری خودداری کنید.
 - پس از این مرحله ممکن است کمی ترشحات خونی روشن تا چند روز وجود داشته باشد که معمولاً بعد از این زمان به شکل ترشحات در می آید و ممکن است تا پایان حاملگی ادامه پیدا کند. در صورت افزایش خونریزی و خونریزی در حد قاعدگی یا بالاتر به پزشک مراجعه شود.
 - هنگام اجابت مزاج زیاد فشار و زور نزنید.
 - از دوش واژینال و تامپون استفاده نکنید.
 - با نظر پزشک قبل از شروع دردهای زایمانی برای برداشتن بخیه های دهانه رحم مراجعه شود تا زایمان امکان پذیر باشد. برداشتن بخیه دهانه رحم در انتهای حاملگی انجام می شود و یک عمل بدون درد است و نیاز به بی‌حسی و بیهوشی ندارد. در صورت بروز دردهای زود هنگام و زایمان زودرس باید بخیه باز شود بنابراین در این مواقع فرد در بیمارستان تحت مراقبت قرار می گیرد تا به موقع، باز کردن بخیه دهانه رحم انجام گیرد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های 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.
 - مراقبت های دوران بارداری را طبق دستور پزشک انجام دهید.
 - روزانه چند نوبت ناحیه دستگاه تناسلی با شامپوی بچه شستشو شود.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور مصرف کنید.
 - 7 روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- پارگی کیسه آب، تب بالای 38 یا لرز، انقباض رحمی و درد زیر شکم و کمر مانند دردهای زایمان، تهوع و استفراغ، خونریزی
 - در صورت داشتن درد از مسکن‌هایی که برای شما تجویز شده استفاده کنید و در صورتی که درد با مسکن کاهش نیافت به پزشک مراجعه کنید.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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 4-6 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید.
 - از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 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 سینه‌ها 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 می‌گردد.
 - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو‌ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های 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.
 - 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.
 - 7-10 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 می‌کند.
 - 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، مسکن‌های تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
 - جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید.
 - در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید.
 - پانسمان ناحیه ضد آب و شفاف است و می‌تواند در صورت بروز مشکل خاص هر روز به روش ایستاده استحمام کنید.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
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:			
<ul style="list-style-type: none"> - ۲۴ ساعت پس از جراحی، می توانید به صورت سرپایی استحمام کنید. - نمونه خارج شده جهت بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه مرکز، ارسال می شود بعد از ۱۵ روز با در دست داشتن برگ خلاصه پرونده که به هنگام ترخیص به شما داده می شود به آزمایشگاه مرکز مراجعه کرده و پس از اخذ جواب پاتولوژی به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید. - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را جهت جلوگیری از یبوست افزایش دهید. - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید. - با توصیه پزشک از فعالیت‌های سنگین تا بهبودی کامل اجتناب کنید. - ۳ تا ۴ روز بعد از عمل از لگنچه کوچکی حاوی آب گرم به علاوه بتادین یا دارویی مانند آنتی بیوتیک، با تجویز پزشک استفاده کنید. - روزانه ۳-۴ بار هر بار به مدت ۱۰-۲۰ دقیقه، فقط ناحیه پرینه و باسن خود را در لگنچه کوچکی حاوی آب گرم قرار دهید، این کار باعث کاهش خونریزی، اسپاسم و عفونت می شود. (اضافه کردن بتادین به آب یا محلول آنتی بیوتیک با نظر پزشک معالج می باشد) - با نظر پزشک بهتر است حداقل برای یک ماه (ترجیحاً تا پایان درمان) از نزدیکی خودداری کنید. - رعایت بهداشت ناحیه تناسلی امری ضروری است و ناحیه تناسلی را خشک و تمیز نگه دارید - خارج کردن کاتتر(لوله‌ای که در محل گذاشته شده است) ۴ تا ۶ هفته بعد از درمان خارج صورت می‌گیرد. در صورتی که قبل از مدت لازم کاتتر بیافتد باید به پزشک مراجعه کنید. - از پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی پرهیز کنید. - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک) را در ساعات معین طبق دستور پزشک و تا اتمام کامل دوره، مصرف کنید. - از استعمال هر گونه دارو به غیر از داروی پزشک معالج حتی به صورت بخور یا دود پرهیز کنید. - با نظر پزشک ۷ روز بعد از عمل جهت کنترل محل عمل به پزشک معالج مراجعه کنید. - در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت داشتن تب، خونریزی و ترشح ناحیه عمل و خروج کاتتر و التهاب و قرمزی ناحیه عمل - عدم دفع گاز و مدفوع 			

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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:

- اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر کنید.
 - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را افزایش دهید.
 - از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید.
 - از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
 - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید.
 - خانم‌هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می‌کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند (در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است)
 - در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.
 - محل برش‌ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن‌ها می‌توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می‌توانید بانداژ روی زخم‌ها را بردارید.
 - طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف داشته باشید.
 - هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانو‌ها را خم کنید و با کمک دست‌ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.
 - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین می‌کند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید.
 - ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علی‌رغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه‌های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم
 - عدم دفع گاز و مدفوع



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		پزشک معالج:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
<p>✓ تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید و ادامه دهید. این کار باعث تولید بیشتر شیر می شود شیر روزهای اول (آغوز) کم ، اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و اولین واکسن نوزاد در برابر بیماری ها می باشد. شیر روزهای اول (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است بسیار مغذی و دارای مواد ایمنی بخش برای نوزاد است و او را از بسیاری بیماری ها حفاظت می کند. آن را از فرزندتان دریغ نکنید.</p> <p>✓ قبل از شیر دادن حتما دست های خود را بشویید و استحمام روزانه فراموش نشود.</p> <p>✓ هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر بگیرید و تمام نوک سینه و بیشتر هاله قهوه ای رنگ داخل دهان نوزاد باشد.</p> <p>✓ بهتر است در هر بار از هر دو سینه به نوزادتان شیر بدهید. بعد از تخلیه یک سینه، نوزاد را به صورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود. سپس سینه دیگر را در دهان فرزندتان بگذارید.</p> <p>✓ بعد از شیر خوردن او را به پهلوئی راست بخوابانید تا احتمال ورود شیر به ریه کودک را به حداقل برسانید. هر زمانی که نوزاد تقاضای شیر داشت به او بدهید . شیردهی ساعت خاصی ندارد. (هر ۳-۱ ساعت). برای تشخیص کافی بودن شیر مادر به تعداد دفعات ادرار و مدفوع کودک و نیز میزان وزن گیری او توجه شود. روزانه ۶-۷ بار دفع طبیعی است.</p> <p>✓ شیرتان را در فواصل منظم حدود 6 تا 8 بار در روز بدوشید تا سینه تان تحریک به تولید شیر شود.</p> <p>✓ داروهایی که پزشک دستور می دهد را مرتب و سر وقت به نوزاد بدهید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</p> <p>✓ در صورت صلاح دید پزشک جهت معاینه نوزاد توسط پزشک ، ارزیابی شنوایی، سونوگرافی مغز و لگن اقدام شود.</p> <p>✓ بهتر است در ماه های اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی و حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود.</p> <p>✓ از دادن آب قند و ... خودداری کنید و تنها استفاده از قطره مولتی ویتامین بنا به تجویز پزشک مجاز است. تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر و بعد از آن غذای کمکی به فرزندتان بدهید.</p> <p>✓ نوزاد را هر روز یا یک روز در میان حمام کرد و جهت حفظ ایمنی او از وان مخصوص نوزاد باید استفاده شود. توجه کنید ارتفاع آب باید پایین تر از ناف نوزاد باشد. نوزاد را می توانید در هر نوع لگن یا وان حمام کنید. قبل از شستشوی نوزاد باید وسایل لازم را آماده کرده و محیط اتاق را گرم کنید.</p> <p>✓ توصیه می شود مادر مواد حساسیت زا نخورد و گونه نوزاد را با پماد چرب کند و اطرافیان را از بوسیدن کودک منع نماید.</p> <p>✓ خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود، رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از یک تا دو هفته می افتد. در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است: بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود. بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود. از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود. کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود. از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد. ضمنا استفاده از الکل نیز توصیه نمی شود زیرا الکل، خشک شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.</p> <p>✓ . در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <p>✓ علائمی مانند تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ های مکرر، بی حالی و یا تشنج و ...</p> <p>✓ ممکن است ملاحظه نبض داشته باشد و یا هنگام گریه برآمده تر به نظر آید که کاملا طبیعی است. باید بدانید اگر ملاحظه فرورفته، برجسته یا بزرگتر و کوچکتر از حد طبیعی بود به پزشک مراجعه کنید.</p> <p>✓ علائم عفونت ناف عبارتند از : داشتن ترشح چرکی، گرمی، قرمزی و ورم ناف و دیر افتادن ناف. با دیدن این نشانه ها باید با پزشک مشورت کنید.</p> <p>✓ در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ و چسبنده در چشم طوری که پلک ها باز نمی شوند احتمال عفونت چشم نوزاد مطرح است که با نظر پزشک باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.</p> <p>✓ چنانچه نوزاد تا 48 ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد به پزشک مراجعه کنید</p> <p>✓ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی</p>		



			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
<ul style="list-style-type: none"> - این نوزادان در مقایسه با نوزادان رسیده، تعداد دفعات بیداری بیشتری داشته، لذا در این مورد نگران نباشید. - بهتر است که برای معاینات دوره‌ای و واکسیناسیون منظم با مراکز بهداشتی یا پزشک خود به صورت منظم در ارتباط باشید. - مراقب باشید که نوزاد روی شکمش نخوابد. - از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود. - لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد. معمولاً پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته‌های اول بعد از ترخیص، به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود. - کنترل درجه حرارت نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با تب گیر زیر بغل 36 تا 36/5 سانتی‌گراد) بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرما می‌باشد. - به دلیل ضعف جسمانی که دارند، نیازمند صبر و حوصله بیشتری برای تغذیه می‌باشند و لذا ممکن است مجبور شوید حتی ساعت‌ها برای تغذیه او وقت بگذارید. - تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر 2 تا 2/5 ساعت لازم است. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از 3 تا 4 ساعت احتمال کاهش قند خون وجود دارد لذا بهتر است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد با بیدار کردن شیرخوار از سر گرفته شود. - شیرتان را در فواصل منظم حدود 6 تا 8 بار در روز بدوشید تا سینه‌تان تحریک به تولید شیر شود. - خیس بودن کهنه و وزن گیری روزانه 20 تا 30 گرم یا هفته‌ای 150 تا 200 گرم بهترین معیار برای وزن گیری مناسب است. - نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم و تمامی نوزادان نارس که سابقه دریافت اکسیژن و یا دستگاه کمک تنفسی دارند، در معرض خطر بیماری نارسایی شش قرار دارند. که در صورت عدم درمان ممکن است سبب ناپیوستگی شود. لذا این نوزادان باید در 4 تا 6 هفتهگی توسط فوق تخصص شبکه چشم و یا چشم پزشکی که تجربه کافی در این زمینه دارند معاینه شوند. مراجعات بعدی توسط چشم پزشک معین می‌گردد. - داروهایی که پزشک دستور می‌دهد را مرتب و سر وقت به نوزاد بدهید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - در صورت صلاحدید پزشک جهت معاینه نوزاد توسط پزشک، ارزیابی شنوایی، سونوگرافی مغز و لگن اقدام شود. - از تماس کسانی که دارای عفونت مجاری تنفسی و سرما خورده هستند با نوزاد جلوگیری کنید. بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری‌ها به نوزاد نارس شود. - بهتر است در ماه‌های اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت‌های طولانی و حضور در میهمانی‌های شلوغ پرهیز شود. - از کمک اعضاء خانواده در مراقبت از نوزاد خود استفاده کنید. - چون نوزادان نارس ظرفیت محدودتری برای بهبودی و رشد دارند مراقب باشید در خواب نوزاد اختلال ایجاد نشود. - نباید نوزاد به وسیله سر و صدای محیط، نور و لمس بیش از حد تحریک شود. - زمانی که نوزاد رسیده تر شد و شرایط جسمی با ثبات تری پیدا کرد می‌توانید دوره های منظم مراقبت کانگورویی قراردادن نوزاد روی شکم مادر و ماساژ را برای او انجام دهید. - مسئولیت مراقبت از نوزاد بر عهده شما می باشد و بنابراین لازم است از آمادگی لازم برای ایجاد مهارت‌های زیر برخوردار باشید: - احیاء قلبی، ریوی نوزاد و مراقبت های اساسی از نوزاد و نحوه استفاده از دارو و تجهیزات پزشکی در منزل 			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
<ul style="list-style-type: none"> - علائمی مانند تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ‌های مکرر، بی حالی و یا تشنج و ... - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مشاهده داخل رحم با
آندوسکوپی (هیستروسکوپی)

مراقبت‌های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

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:

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی مانند لیمو، پرتغال، و... می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- از روز بعد از جراحی فعالیت‌های معمول خود را ادامه دهید.
- به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می‌شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی‌اکسیدکربن حین عمل برای باز کردن شکم، در ناحیه‌ی شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ممکن است به علت استفاده از لوله‌ی راه هوایی در ناحیه‌ی نای و طی بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب‌نبات و یا قرص‌های گلو می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
- فعالیت جنسی را می‌توانید پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع کنید.
- از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید.
- پس از آماده شدن جواب آزمایش پاتولوژی به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- بطور منظم داروهای آنتی‌بیوتیک جهت جلوگیری از ایجاد عفونت مصرف کنید.
- ممکن است پس از جراحی برای تحریک ترمیم لایه داخلی رحم داروهای هورمونی مانند استروژن و پروژسترون تجویز شوند. توجه داشته باشید که مصرف این داروها از اهمیت فوق‌العاده بالایی برخوردار است و به هیچ وجه مصرف این داروها را خود سرانه قطع نکنید و یا تغییر ندهید.
- توجه داشته باشید که ممکن است قاعدگی بعد از هیستروسکوپی سنگین‌تر و طولانی‌تر از معمول شود و تا چند قاعدگی بعد (تا چندین ماه)، نظم چندانی نداشته باشد.

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

- تب بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد
- درد شدید شکمی، عدم اجابت مزاج و دفع گاز
- ورم شدید کل بدن و ورم یکطرفه پاها
- ترشحات یا خونریزی شدید واژینال
- مشکل در دفع ادرار و تنگی نفس

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید :

مراقبت در منزل :

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و... و ویتامین و پرفیبر (مانند سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.
 - در دو هفته اول باید استراحت داشته باشید و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می‌توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید.
 - تا ۳ ماه بعد از عمل باید از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
 - روزانه پیاده روی کنید. تحرک داشته باشید و ورزش‌های ایزومتریک جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون در اندام‌ها (حرکت مچ پاها) انجام دهید.
 - از ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
 - در حوالی هفته ششم نیز می‌توانید فعالیت‌های جنسی را آغاز کنید.
 - استحمام از روز دوم بعد از عمل موردی ندارد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با ششوار کاملاً خشک کنید. (مدت استحمام بسیار کوتاه باشد و همراه با یک همراه صورت گیرد). زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
 - جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت فرنگی استفاده کنید.
 - از هر اقدامی که فشار شکم شما را بالا ببرد (سرفه شدید) پرهیز نمایید.
 - از جوراب‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده کنید. زخم را باز و خشک نگه دارید.
 - از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های 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.
 - در صورتی که برش شما عرضی باشد، ۷-۱۰ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید. بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - مصرف مسکن و ترکیبات ضد انعقادی رقیق کننده خون را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده می‌شود، می‌توانید درمان دوره یائسگی را با هماهنگی پزشک شروع نمایید
 - خارج نمودن رحم نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هر گونه نگرانی با پزشک معالج مشورت نمایید.
 - داروهایی که قبلاً استفاده مینموده اید (داروهای فشارخون، دیابت، داروهای قلبی...) مجدداً با مشورت پزشک شروع نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- سرگیجه، تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، تپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا مهبل، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام‌ها، بی حالی، ضعف شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه