



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نشانه های شروع زایمان چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰ | تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۰۴

خانم باردار باید بعد از خوردن هر وعده غذایی افزایش حرکت جنین را داشته باشد و حداقل ۲ تا ۳ حرکت جنین را در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه احساس کند و از این سن حاملگی توجه ویژه به حرکت جنین نماید، زیرا بسیاری از مشکلات جنینی با کاهش حرکت مشخص می شود و از این سن جنین قابل نگهداری در بخش مراقبت های ویژه می باشد.

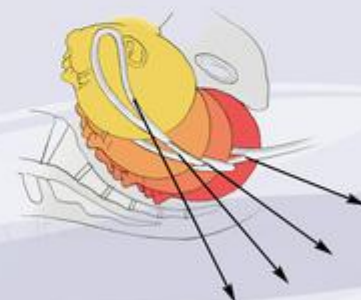
❖ در ماه آخر بارداری خصوصاً چند هفته آخر به علت افزایش وزن جنین و تنگ شدن فضای رحم امکان حرکت برای جنین کمتر می باشد.

برای بررسی آن آرام باشید مایع شیرینی بنوشید (بیماران دیابتی یک وعده کوچک غذایی استفاده کنند و یک ربع بعد حرکات جنین را کنترل کنید) و به پهلو چپ دراز بکشید. در صورتی که جنین در مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دو یا بیش از دو حرکت داشته باشد می توانید آسوده خاطر باشید.

هر چه به ماه ها و روزهای آخر حاملگی نزدیک می شویم توجه به حرکت جنینی باید بیشتر شود و بیماران دیابتی نیز باید توجه بیشتری به حرکات جنین داشته باشند.

در صورت مشاهده ی علائم هشداردهنده زیر فوراً به بیمارستان مراجعه کنید:

- ❖ آبریزش
- ❖ خونریزی
- ❖ درد و انقباضات رحمی شدید حداکثر هر ۳ تا ۵ دقیقه.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

تهدید سقط جنین چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمز نه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با بیشترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۳۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

آموزش به بیمار

- ◀ از انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری کنید.
- ◀ از برقراری رابطه جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خودداری کنید.
- ◀ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید.
- ◀ سعی کنید از رژیم غذایی مقوی حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و انواع ویتامین ها استفاده کنید.
- ◀ از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- ◀ جهت جلوگیری از یبوست، رژیم پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.
- ◀ احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد. در صورت تداوم این احساسات، حمایت روانی لازم خواهد بود در صورت تشدید علائم فوق با یک روانپزشک مشاوه کنید.
- ◀ از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید.
- ◀ از فشارهای روانی و استرس خودداری کنید . آرام باشید ، استرس شرایط را بدتر می کند.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ◀ در صورت مشاهده علائم سقط
- ◀ در صورت توصیه پزشک به استراحت در منزل به محض تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع جنینی پس از استراحت
- ◀ در صورت بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط
- ◀ در صورت داشتن خونریزی (غیر از خونریزی مهبلی)
- ◀ کبود شدگی پس از سقط.

شرح بیماری

حاملگی موفق به بارداری اطلاق می شود که طی آن جنین رشد و تکامل خود را پیدا کرده و ضمن حفظ سلامت مادر منجر به تولد نوزادی سالم شود. در هر مرحله از حاملگی عوامل خاصی موجب تهدید سلامت مادر و جنین می شود. سقط جنین شایع ترین عارضه حاملگی در سه ماه اول حاملگی می باشد. به پایان یافتن حاملگی، چه خود به خودی و چه عمدی، قبل از رسیدن جنین به تکامل کافی برای ادامه حیات سقط گفته می شود.

تهدید سقط جنین:

تهدید به سقط هنگامی مطرح میشود که ترشح خونی واژینال یا مهبلی در نیمه اول حاملگی رخ می دهد. هرگونه خونریزی به صورت خفیف، شدید یا لکه بینی در این دوران از سوی مادر باید جدی تلقی شود. این علامت میتواند نشانه در معرض خطر بودن جنین باشد و در ۳۰-۴۰ درصد تمام حاملگی ها رخ می دهد.

شرایط تهدید به سقط:

لکه بینی ممکن است روزها تا هفته ها پابرجا باشد حدود نیمی از این حاملگی ها سقط می شوند اما در صورتی که فعالیت قلب جنین قابل مشاهده باشد این خطر به طور چشمگیری کاهش می یابد. حتی در صورت عدم بروز سقط در این جنین ها، خطر زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و مرگ جنینی افزایش یابد. نکته مهم این است که خطر ناهنجاری های سقط جنین افزایش نمی یابد.

علل و عوامل خطر

از عللی که میتوان به عنوان علل و عوامل خطر در تهدید به سقط نام برد به موارد زیر می توان اشاره نمود.

- ◀ جنین غیر طبیعی یا ناقص بر اثر ناهنجاریهای کروموزومی
- ◀ اختلاف رحمی که مانع رشد طبیعی تخم بارور شده و جداشدگی جنین و جفت از رحم می گردند.

- ◀ جایگزینی جنین به طور نامناسب در بافت مخاط رحم
- ◀ مصرف موادی از قبیل (کوکائین، دخانیات) توسط مادر
- ◀ عفونت ها، به خصوص عفونت های ویروسی (سرخچه یا آنفولانزا)
- ◀ سابقه بیماری های شدید مانند دیابت، فشاری خون بالا یا کم کاری تیروئید استری های روانی شدید
- ◀ فقر تغذیه
- ◀ بیماری هایی که باعث کاهش مقاومت بدن می گردند مانند لپوس با افزایش سن مادر خطر سقط جنین نیز افزایش می یابد.
- ◀ استفاده داروهای خاص
- ◀ حاملگی چندقلو

- ◀ آلودگی محیطی، تماس طولانی مدت با مواد شیمیایی و همچنین کمبود اسید فولیک و تاحدی ویتامین (C).
- ◀ زنانی که همراه با اضافه وزن و پرپیود های نامرتب علائم افزایش هورمون مردانه به صورت موهای زائد و تغییر رنگ پوست در آنها دیده می شود.

علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های بیمار تهدید به سقط:

- ◀ خونریزی ناشی از تهدید به سقط معمولاً اندک است و ممکن است طی چند روز تکرار شود.
- ◀ تهدید به سقط معمولاً با انقباضات رحمی یا درد پشت آغاز می شود درد به اشکال مختلف مانند انقباض های منظم، کمر درد پایدار همراه با احساس فشار در لگن و به صورت ناراحتی مبهم در بالای لگن رخ می دهد.

تشخیص

جهت تشخیص پزشک معالج اقدامات زیر را انجام می دهد معاینه لگن توسط پزشک برای تعیین سایز و میزان باز شدن دهانه رحم، در معاینه دهانه رحم بسته است. سونوگرافی شکمی و واژینال برای تعیین وجود ضربان قلب جنین و میزان رشد جنین.

- ◀ آزمایشات خونی نظیر تست حاملگی (BHCg)
- ◀ آزمایشات بافتی برای تشخیص قطعی سقط جنین

درمان

- ◀ استراحت در بستر و پرهیز از فعالیت هایی که ممکن است برای ادامه حیات جنین خطرناک باشد.
- ◀ استفاده از داروهای ضد درد مانند استامینوفن برای کمک به تخفیف درد انجام سونوگرافی مکرر هر ۲-۱ هفته یکبار برای آگاهی از زنده بودن جنین و محل آن.

پیشگیری از سقط

جهت پیشگیری از سقط اقدامات زیر را انجام دهید:

- ◀ بررسی های منظم توسط پزشک
- ◀ مصرف رژیم غذایی طبیعی و متعادل
- ◀ خودداری از مصرف الکل، دخانیات یا داروهای تفریحی
- ◀ خودداری از مصرف هرگونه دارو، حتی داروهای بدون نسخه و داروهای بدون نسخه پزشک.

به دنبال تهدید به سقط عوارض زیر ممکن است در فرد بروز نماید:

- سقط ناقص، که در آن قسمتی از جفت بافت های جنین در رحم باقی مانده یا فراموش شده که در آن جنین مرده داخل رحم باقی مانده است.
- خونریزی از سایر نواحی بدن
- عوارض روحی روانی مانند افسردگی
- عفونت رحم با علائم تب، لرز و درد



		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 الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - در صورت اجازه پزشک بطور مرتب مایعات مصرف کنید تا از کم آب شدن بدن جلوگیری شود.
 - پزشکان توصیه به مصرف تمام گروه های غذایی شامل گوشت، ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوه جات تازه در خانم های باردار می کنند.
 - همه بانوان باردار به مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی مانند اسید فولیک و آهن و کالری برای دریافت انرژی نیاز دارند
 - مصرف غذاهای آماده مانند فست فود ها را محدود کنید.
 - از خوردن نوشیدنی های کافئین دار تا حد امکان بپرهیزید. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی های غیر الکیلی و کاکائو نیز وجود دارد.
 - سعی کنید که هر 4 ساعت یک بار یک ماده غذایی میل کنید. اگر وپار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوء هاضمه، خواهید دید که دریافت 5 یا 6 وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحمل تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم.
 - هیچ کدام از وعده های غذایی خود را حذف نکنید، ممکن است که شما گرسنه نباشید اما فرزند شما مرتباً به مواد غذایی نیاز دارد.
 - عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می شوند.
 - در ماه آخر بارداری، جنین به نهایت رشد خود رسیده و هر لحظه آماده تولد است. لولیدن، لگد زدن و حتی سکسکه های کودک کاهش می یابند. اما با وجود کاهش دفعات، ممکن است شدت آنها افزایش پیدا کند. برای مثال لگدهای جنین تیزتر و قوی تر می شود.
 - هر روز، زمان بگیریید و ببینید چه مدت زمان طول می کشد تا جنین 10 بار تکان بخورد یا لگد بزند. شما باید در طول 2 ساعت، حدود 10 تکان کودک را احساس کنید. البته در اکثر موارد، این تعداد در دو ساعت بیشتر است. راه دیگر این است که در هر سی دقیقه تعداد دفعات تکان خوردن کودک را اندازه گیری کنید. در هر سی دقیقه، جنین باید حداقل 3 بار تکان بخورد. به مرور و با دقت به حرکات جنین، متوجه الگویی منظم از حرکات او می شوید.
 - در زمان تعیین شده جهت انجام آزمایش مجدد به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هر نوع حرکت یا بی حرکتی غیر عادی جنین
 - تعداد حرکت کمتر از سه بار در سی دقیقه
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

تهدید به سقط

مراقبت های پس از ترخیص

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

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 انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری کنید.
 - از برقراری رابطه جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خودداری کنید.
 - از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید.
 - سعی کنید از رژیم غذایی مقوی حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و انواع ویتامین ها استفاده کنید.
 - از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.
 - احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد. در صورت تداوم این احساسات، حمایت روانی لازم خواهد بود در صورت تشدید علائم فوق با یک روانپزشک مشاوره کنید.
 - از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید.
 - فردی را بیابید تا در انجام امور شخصی و منزل شما را یاری کند.
 - از فشارهای روانی و استرس خودداری کنید، آرام باشید، استرس شرایط سقط را بدتر می کند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت جنینی پس از استراحت
 - بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا در پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهبلی) یا کبود شدگی پس از سقط
 - 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 :

- استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.
 - پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توان شما اجازه می‌دهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید.
 - به مقدار کافی استراحت کنید. با مشورت پزشک در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
 - اگر صبح‌ها احساس تهوع می‌کنید، قبل از بیرون آمدن از رختخواب از غذای خشک مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت بخورید. وعده‌های غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادتر باشد.
 - مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پر ادویه را کم کنید. مصرف لبنیات، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید.
 - یک ماده غذایی پر پروتئین مانند پنیر قبل از خواب بخورید.
 - از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک تهوع اجتناب کنید.
 - تا 30 دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید.
 - مصرف شکلات، چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید.
 - مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.
 - از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می‌شود.
 - از خوردن بعضی سبزیجات مانند کلم و اسفناج پرهیز کنید.
 - یکبارہ حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهای شما برای خوردن غذا کم می‌شود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید.
 - هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.
 - تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع می‌کند. وضعیت خود را از نشسته به ایستاده و خوابیده آهسته تغییر دهید.
 - در ساعات اولیه خارج شدن از بستر، از انجام حرکات شدید پرهیز کنید. بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نزنید زیرا باعث تحریک تهوع می‌شود.
 - از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارش و در نتیجه تهوع می‌شود. تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع پرت می‌کند.
 - به محض احساس اولین نشانه‌های تهوع دراز بکشید.
 - در صورت ادامه حالت تهوع می‌توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده کنید. همچنین می‌توانید بر روی گردن خود حوله سرد بگذارید.
 - مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت تهوع و دفعات استفراغ می‌شود.
 - سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می‌توانید در طول روز بخوابید.
 - سعی کنید ویتامین‌هایی را که برایتان تجویز شده به موقع بخورید. از پزشک معالج خود در مورد ویتامین B6 بپرسید.
 - اگر آهن موجود در قرص‌های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می‌کند از پزشک خود بخواهید که داروی شما را عوض کند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر هیچ یک از راه‌های فوق مؤثر نبود
 - اگر علی‌رغم درمان، تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود.
 - روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

حاملگی خارج از رحم چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمز نه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶-۳۲۱۱۹۳۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

رژیم غذایی و تغذیه

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود و فقط جهت جلوگیری از
بیوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مصرف کنید .

ورزش ناحیه پرینه

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 نخی استفاده کنید
و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب ،شلوارهای تنگ
و پلاستیکی خودداری 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
ویک دوره کامل مصرف کنید.از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری
کنید .

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

خونریزی شدید از راه مجرای تناسلی (پد هر ساعت کاملاً آغشته به
خون شود) .

علائم عفونت ، مثل تب ، لرز ، سردرد ، یا درد های عضلانی

زیاد شدن دفعات ادرار که بیش از یک ماه طول بکشد که ممکن
ناشی از تحریک یا عفونت مثانه در اثر جراحی باشد .

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۰۲

			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 کنید:

مراقبت در منزل:

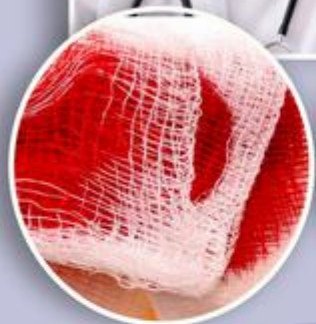
- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید و راه بروید.
 - غذا را در حجم کمتر و وعده‌های بیشتر استفاده کنید.
 - از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید.
 - تا 2 هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
 - فعالیت‌هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می‌توانید داشته باشید.
 - پس از 48 ساعت استحمام کنید.
 - در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
 - پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
 - از سرفه‌های شدید و 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 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را 10-20 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6-12 هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می‌باشد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های 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 آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- 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
 - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نشانه های شروع زایمان چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶

WWW.TJMEDICIAN.ORG



از سرفه های شدید و فشار بر محل عمل خودداری کنید.

رژیم غذایی و تغذیه

جهت جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مصرف کنید.

غذا در حجم کمتر و عده های بیشتر استفاده کنید.

از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند: چای، قهوه و مواد غذایی

نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

خیس شدن کامل بیش از یک پد در هر ساعت

ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول

تغییر رنگ مجدد خونریزی به قرمز روشن بعد از روز چهارم پس از زایمان و برطرف نشدن آن با استراحت.

خونریزی همراه با تکه های بزرگ لخته

احساس ضعف

تب و لرز شدید، ترشحات بد بو



آیا

“خونریزی پس از زایمان”

طبیعی است؟

کد: ۲۳

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

		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"> - خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا 3 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 گوشتها (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 دلمه‌ای 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 می‌کند 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. - 6 تا 4 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید. - از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 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 دست‌ها 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 زانوها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید. - برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می‌توانید ورزش کردن را از هفته‌های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می‌دهید، نمی‌توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می‌توانید با کاهش مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها 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 لباس‌های 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 می‌باشد. 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 38 درجه و لرز			
احساس، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی			
سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			

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

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

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:

- در صورتی که گروه خون مادر منفی است بایستی پس از سقط جهت تزریق آمپول روگام با پزشک مشورت کرده و اقدام لازم انجام شود.
- از روش های پیشگیری از بارداری بعد از سقط استفاده کنید.
- از گذاشتن دوش واژینال و یا تامپون تا 2 هفته پس از سقط حذر کنید.
- شروع پرپود بعدی پس از سقط ممکن است تا 6 هفته طول بکشد اما شما 2 هفته پس از سقط می توانید از روش های ضد بارداری نظیر قرص جلوگیری و یا IUD استفاده کنید.
- آنتی بیوتیک ها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- تا 48 ساعت بعد از سقط فعالیت های خود را کم کنید و استراحت کنید.
- از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایید.
- از برقراری رابطه جنسی تا 2 هفته پس از سقط خودداری کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی تا مدت 6 هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- پس از سقط رژیم غذایی باید در جهت تقویت فرد تنظیم شود. از رژیم غذایی پر پروتئین مانند گوشت، مرغ و... و پر ویتامین استفاده کنید
- از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- وجود لکه بینی بدون درد در دوران بارداری
- تب، لرز، خونریزی شدید و درد
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

			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 نمایید:			
<p>- روزانه سعی کنید 6 تا 8 لیوان آب بنوشید (برای جلوگیری از ابتلای مجدد به بیماری)</p> <p>- غذاهای سرشار از ویتامین ث مانند مرکبات، بروکلی، فلفل، سیب زمینی، گوجه، کیوی و توت فرنگی مصرف کنید.</p> <p>- از نوشیدن کافئین و الکل در طول دوران عفونت خودداری کنید.</p> <p>- شلوار خیلی تنگ نپوشید. سعی کنید لباس زیر از جنس پنبه یا نخ بپوشید.</p> <p>- لباس های زیر را به طور مرتب عوض کنید، از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی می شود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم می کند اجتناب کنید.</p> <p>- در هنگام وجود عفونت ادراری نزدیکی نکنید. یا در حین برقراری رابطه جنسی از روش های پیشگیری کننده مانند کاندوم برای کاهش شیوع عفونت های مقاربتی استفاده کنید.</p> <p>- پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید. از اسپری یا عطر در ناحیه تناسلی خود استفاده نکنید.</p> <p>- به طور مکرر و به خصوص قبل و بعد از برقراری رابطه جنسی مثانه خود را خالی کنید.</p> <p>- بعد از رفتن به حمام و پس از هر بار اجابت مزاج خود را به طور کامل خشک کنید.</p> <p>- از صابون و شوینده هایی که ممکن است باعث تحریک ناحیه تناسلی شوند، استفاده نکنید.</p> <p>- به جای استفاده از وان، دوش بگیرید.</p> <p>- بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشاب راه پیشگیری شود.</p> <p>- رعایت بهداشت فردی مانند شستن دست ها و ... مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماری هاست. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی، صرف غذا، بعد از رفتن به دستشویی و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.</p> <p>- ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید. از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.</p> <p>- دوره درمانی خود را کامل کنید و از قطع خودسرانه مصرف داروها خودداری کنید.</p> <p>- آب زغال اخته به دلیل وجود ماده شیمیایی خاصی در آن، می تواند مانع از ابتلا به انواع خاصی از باکتری هایی که منجر به بروز این بیماری می شوند، شود. این می تواند نوعی پیشگیری برای ابتلای مجدد به این بیماری باشد.</p> <p>- داروهای تجویز شده را طبق تجویز پزشک و در زمان مقرر مصرف کنید و از قطع خودسرانه آن ها بپرهیزید.</p> <p>- داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم و سر وقت مصرف شود. از مصرف خودسرانه سایر داروها خودداری کنید.</p> <p>- در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه کنید. به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به سمت جلو خم شوید.</p>			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
<p>- در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری</p> <p>- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان</p> <p>- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی</p>			

فرم شماره 2- 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: <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:

- غذای روزانه باید دارای همه گروه‌های غذایی مانند گوشت، غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات باشد چون استفاده از یک گروه غذایی همه مواد لازم را تامین نمی‌کند.
 - مواد غذایی گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است مانند انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار نان سنگگ، برنج، ماکارونی، جو، گندم و ذرت، پس از این منابع زیاد استفاده کنید.
 - به منظور جلوگیری از سرایت بیماری‌های انگلی حتما باید گوشت کاملاً پخته شود.
 - اسید فولیک ماده ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول بارداری برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است. سبزیجاتی مانند گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسید فولیک می باشد.
 - برای داشتن بارداری سالم، باید قبل و بعد از شروع بارداری، وزن خود را در محدوده توصیه شده به‌وسیله متخصص نگه دارید و از پرخوری بپرهیزد.
 - حرکات جنین، زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شب‌ها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس می‌کند، اما در ساعات‌های بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است. ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین، حرکات جنین بیشتر شود.
 - به محض اینکه احساس کردید حرکات جنین شما منظم شده است (یعنی حدود هفته 28 بارداری)، به آنها دقیق شوید و اگر به نظر رسید این حرکات کم شده‌اند، حتماً متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.
 - عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش‌کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می‌شوند.
 - از مصرف الکل و مواد مخدر در دوران بارداری و شیردهی اجتناب کنید.
 - در سه ماهه آخر بارداری روزانه حرکات جنین خود را ارزیابی کنید.
 - جهت شمارش حرکات جنین، یک لیوان شربت قند نوشیده یا کمی غذا بخورید و به پهلوئی چپ بخوابید. سپس به مدت 2 ساعت حرکات کوچک و بزرگ جنین را بشمارید، تعداد 10 حرکت در 2 ساعت طبیعی است. اگر تعداد 10 حرکات جنین، زودتر از 2 ساعت به 10 بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- به مادران توصیه می‌شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش کنند و مدت زمانی را که صرف می‌شود تا 10 حرکت واضح مانند لگد زدن، حرکات چرخشی و غلطیدن را حس نمایند، ثبت کنند و در صورتی که حرکات جنین، کمتر از 10 حرکت در 2 ساعت باشد، فوراً به مطب پزشک یا ماما مراجعه کنید.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی