



			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