

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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- خونریزی بعد زایمان امری طبیعی است. خانم‌ها اغلب در حدود ۵/۰ لیتر خون در حین زایمان طبیعی از دست می‌دهند که این مقدار در زایمان سزارین به ۲ برابر می‌رسد.
 - با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک، می‌توان درد بعد از زایمان را کاهش داد.
 - باز کردن شیر آب دستشویی و یا ریختن آب گرم روی مجرای ادرار و گذاشتن کیسه آبگرم بر روی شکم می‌تواند به دفع ادرار کمک کند.
 - گاهی ممکن است به علت بخیه‌ها در هنگام ادرار کردن احساس درد کنید که به تدریج بهبود می‌یابد.
 - اغلب خانم‌ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می‌شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می‌رود.
- راهکارهای جلوگیری از یبوست عبارتند از:**
- رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه و مایعات فراوان به رفع یبوست کمک می‌کند.
 - بعد از زایمان هر چه سریع‌تر راه بروید. حدود ۶ ساعت بعد از زایمان حرکت خود را آغاز می‌کنید.
 - ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود. اگر موثر نبود، صبح روز سوم نیز شیاف ملین داده می‌شود.
 - علاوه بر خواب و استراحت شبانه کافی، در طی روز هم استراحت کنید.
 - بهترین وضعیت استراحت خوابیده به شکم است که به تخلیه رحم و مهبل کمک می‌کند.
 - فراهم کردن محیط آرام و راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است. از کار و فعالیت خسته کننده پرهیز کند.
 - حداقل دوبار در روز هر بار به مدت نیم ساعت، به پشت و در یک سطح صاف دراز بکشید.
 - شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی‌شود، فقط کافی است پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود.
 - استفاده از صابون، کرم‌ها و محلول‌های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمی‌شود زیرا احتمال آسیب را بیشتر می‌کند.
 - قبل از شروع شیردهی سینه‌های خود را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید.
 - مهبل را از جلو به عقب تمیز کنید.
 - در چند ساعت اول بعد از زایمان در صورت وجود بخیه در ناحیه مهبل کیسه یخ روی پرینه بگذارید.
 - ۲۴ ساعت بعد از زایمان از حرارت مرطوب با وان آب گرم برای کاهش ناراحتی می‌توان استفاده کرد.
 - مصرف غذاهای چرب و شیرین و مواد کافئین دار را کاهش دهید و از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- خونریزی زیاد
 - درد شدید و مداوم همراه با تب و خونریزی
 - تکرر و سوزش ادرار
 - افزایش دفع ادرار
 - احساس خستگی زیاد علی‌رغم استراحت
 - زخم و شقاق نوک پستان همراه با تب