

			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 مثل پنیر قبل از خواب بخورید.
 - از بوئیدن و یا خوردن غذاهای محرک تهوع اجتناب کنید.
 - تا ۳۰ 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 مثل کلم و اسفناج پرهیز کنید.
 - یکباره 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. و بر روی گردن خود می‌توانید 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 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.