

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
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 style="text-align: right;">مراقبت در منزل :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 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 مانند 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 می توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده کنید.
- ❖ همچنین می توانید بر روی گردن خود حوله سرد بگذارید.
- ❖ مصرف زنجبیل، باعث بهبود شدت تهوع و دفعات استفراغ می شود.
- ❖ سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می توانید 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