

## آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

زایمان زودرس (پره ترم لیبر)

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:

### مراقبت در منزل :

- ❖ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا ۳ 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 گوشت ها (مخصوصا بوقلمون) جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوئی 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 می کند خودداری کنید.
  - ❖ از مصرف غذاهای نفاخ (حبوبات) و دیر هضم اجتناب کنید.
  - ❖ جهت جلوگیری از یبوست 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.
  - ❖ ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید.
  - ❖ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ 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 شلوارهای 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 ۳۸ درجه و لرز، احساس درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی