

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:

- ❖ 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 و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
 - ❖ با مشورت پزشک تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
 - ❖ روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید .
 - ❖ قبل از هر بار شیر دهی دست‌ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید.
 - ❖ در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد.
 - ❖ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
 - ❖ بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک کنید .
 - ❖ 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 انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
 - ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های 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 آن را، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید .
 - ❖ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - ❖ به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.
 - ❖ ۷-۱۰ روز، بعد از زایمان به پزشک معالج مراجعه کنید. به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید.
 - ❖ شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد. همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد.
 - ❖ در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش
 - ❖ در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (ضعف، سردی اندام‌ها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج
 - ❖ در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود.
 - ❖ ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول- تغییر مجدد رنگ خون ریزی به قرمز روشن
 - ❖ در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه -مراقبت در منزل
 - ❖ محل بخیه ها را با سرم شستشو کنید.-از مقاربت به مدت ۶-۴ هفته پرهیز کنید.
 - ❖ محل بخیه ها را با کف صابون شستشو دهید. روزی یکبار حمام کنید. لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید.
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی