

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 :

- ❖ غذاهای دارای فیبر زیاد مانند میوه و سبزیجات و همچنین مایعات فراوان مصرف کنید تا احتمال یبوست از بین برود.
  - ❖ کاهش فعالیت‌های جسمی و یا استراحت در بستر در هفته اول با توجه به نظر پزشک شما و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.
  - ❖ از نزدیکی تا ۱ هفته پس از سرکلاژ و یا با مشورت پزشک در باقیمانده بارداری خودداری کنید.
  - ❖ از انجام کارهای سنگین تا پایان دوران بارداری خودداری کنید.
  - ❖ پس از این مرحله ممکن است کمی ترشحات خونی روشن تا چند روز وجود داشته باشد که معمولاً بعد از این زمان به شکل ترشحات در می آید و ممکن است تا پایان حاملگی ادامه پیدا کند. در صورت افزایش خونریزی و خونریزی در حد قاعدگی یا بالاتر به پزشک مراجعه شود.
  - ❖ هنگام اجابت مزاج زیاد فشار و زور نزنید.
  - ❖ از دوش واژینال و تامپون استفاده نکنید.
  - ❖ با نظر پزشک قبل از شروع دردهای زایمانی برای برداشتن بخیه های دهانه رحم مراجعه شود تا زایمان امکان پذیر باشد. برداشتن بخیه دهانه رحم در انتهای حاملگی انجام می شود و یک عمل بدون درد است و نیاز به بی حسی و بیهوشی ندارد. در صورت بروز دردهای زود هنگام و زایمان زودرس باید بخیه باز شود بنابراین در این مواقع فرد در بیمارستان تحت مراقبت قرار می گیرد تا به موقع، باز کردن بخیه دهانه رحم انجام گیرد.
  - ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
  - ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
  - ❖ مراقبت های دوران بارداری را طبق دستور پزشک انجام دهید.
  - ❖ روزانه چند نوبت ناحیه دستگاه تناسلی با شامپوی بچه شستشو شود.
  - ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور مصرف کنید.
  - ❖ ۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- ❖ پارگی کیسه آب، تب بالای ۳۸ یا لرز، انقباض رحمی و درد زیر شکم و کمر مانند دردهای زایمان، تهوع و استفراغ، خونریزی
  - ❖ در صورت داشتن درد از مسکن هایی که برای شما تجویز شده استفاده کنید و در صورتی که درد با مسکن کاهش نیافت به پزشک مراجعه کنید.
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



# آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

سرکلاژ