

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

### سقط فراموش شده

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 :

- ❖ در صورتی که گروه خون مادر منفی است بایستی پس از سقط جهت تزریق آمپول روگام با پزشک مشورت کرده و اقدام لازم انجام شود.
  - ❖ از روش های پیشگیری از بارداری بعد از سقط استفاده کنید.
  - ❖ از گذاشتن دوش واژینال و یا تامپون تا ۲ هفته پس از سقط حذر کنید.
  - ❖ شروع پر بود بعدی پس از سقط ممکن است تا ۶ هفته طول بکشد اما شما ۲ هفته پس از سقط می توانید از روش های ضد بارداری نظیر قرص جلوگیری و یا IUD استفاده کنید.
  - ❖ آنتی بیوتیک ها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم استفاده کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - ❖ تا ۴۸ ساعت بعد از سقط فعالیت های خود را کم کنید و استراحت کنید.
  - ❖ از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایید.
  - ❖ از برقراری رابطه جنسی تا ۲ هفته پس از سقط خودداری کنید.
  - ❖ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
  - ❖ پس از سقط رژیم غذایی باید در جهت تقویت فرد تنظیم شود. از رژیم غذایی پر پروتئین مانند گوشت، مرغ و... و پر ویتامین استفاده کنید
  - ❖ از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
  - ❖ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ وجود لکه بینی بدون درد در دوران بارداری
  - ❖ تب، لرز، خونریزی شدید و درد
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی