

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 رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مانند خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- ❖ روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- ❖ از مصرف الکل خودداری کنید و مصرف کافئین را کم کنید (چای، قهوه و...)
- ❖ با مشورت پزشک از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی)، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخود سبز) استفاده کافی کنید.
- ❖ تخم مرغ را حداقل ۲ بار در هفته (به استثناء کسانی که مسمومیت حاملگی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.
- ❖ در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل کنید.
- ❖ بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید.
- ❖ روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- ❖ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.
- ❖ در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- ❖ فشار روانی نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- ❖ تورم، ظرف یک هفته و فشار خون، ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
- ❖ بعد از به دنیا آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.
- ❖ فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.
- ❖ اگر داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج تجویز شده است، طبق نظر پزشک مصرف کنید.
- ❖ به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و تست بدون استرس (NST) به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ در صورت بروز علائمی مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی (سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید)
- ❖ اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد مانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش وزن به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم را مشاهده کردید نیز به پزشک مراجعه کنید
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

مسمومیت بارداری

آموزش به بیمار و خانواده
مراقبت های پس از ترخیص

