

مراقبت های پس از ترخیص

افزایش مایع درون رحمی (پلی هیدروآمنیوس)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
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:		
- مصرف آب را افزایش دهید. - از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. - مواد غذایی حاوی آهن خون، امگا ۳ و پروتئین را در برنامه غذایی خود قرار دهید. تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصاً بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوی خشک - انواع میوهها و سبزیجات تازه را در رژیم غذایی خود قرار دهید به خصوص میوهها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی. - موادی که کلسیم دارند را نیز در برنامه غذایی خود قرار دهید. - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید. - از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید. - جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود از تخت خارج شوید. - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید. - بهتر است ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید. - از بلند کردن اشیاء سنگین‌تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید. - تا مدتی از انجام کارهای سنگین خودداری کنید. - سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می‌کند و هم از یبوست. - به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می‌کند. - سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید. - پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزش‌های روزانه کنید. - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو-ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی‌حرکتی اجتناب نمایید. - لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس‌های زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید. - از شکم بند استفاده کنید. - روزانه استحمام کنید. - چون باید به نوزاد خود شیر بدهید، 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.		
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید		
- تب و لرز و سرگیجه و رنگ پریدگی - خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز		

مراقبت های پس از ترخیص

- درد و ورم ناحیه بخیه ها و هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان ها
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
- خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل
- درد زیر دل یا درد ساق پا
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
- افسردگی شدید