

جداشدگی جفت

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
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:		
- خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا ۳ و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک - بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود. - خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کم تر شود. - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید. - یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.		
قبل از زایمان:		
- از مقاربت خودداری کنید. - از انجام حرکات ورزشی خودداری کنید. - در صورت تجویز استراحت مطلق، به دستورات پزشک خود عمل کنید.		
پس از زایمان:		
- از شکم بند استفاده کنید و سعی کنید روزانه استحمام کنید. - سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست. - پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزش های روزانه کنید. - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. - به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. - کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید. - لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیرخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. - تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.		
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید		
- در صورتی که قبل از زایمان شروع به خونریزی کردید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید. - در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.		
پس از زایمان:		
- ۷-۱۰ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید. - در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمایید. - در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی و سردرد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمایید.		

- در صورت بروز دیگر علایم نگران کننده.