

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

خونریزی بعد از زایمان

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 کنید:		
مراقبت در منزل:		
- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید و راه بروید. - غذا را در حجم کمتر و وعده‌های بیشتر استفاده کنید. - از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خوداری کنید. - تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید. - فعالیت‌هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می‌توانید داشته باشید. - پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید. - در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید. - پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست. - از سرفه‌های شدید و فشار بر محل عمل خودداری کنید.		
ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:		
- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می‌باشد. - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید. - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید. - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید. - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. - در صورت تجویز آنتی بیوتیک آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.		
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید		
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبلی، درد شانه و قفسه سینه - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی) - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		