

درد مزمن لگنی

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:		
- از یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از کلسیم و پروتئین پیروی کرده و از مصرف غذاهای پرکالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید. - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید. - مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مصرف کنید. مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی. - از یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و انواع میوه جات استفاده کنید. - غلات کامل را به رژیم غذایی خود بیفزایید. - مصرف آب را افزایش دهید. - مصرف ماهی و امگا ۳ را نیز افزایش دهید. - 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 سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید. - تا مدتی از انجام کارهای سنگین خودداری کنید. - از روش های آرام سازی و کنترل استرس و اضطراب مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش، گوش دادن به موسیقی و ... استفاده کنید. - سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست. - به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. - سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید. - پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزش های روزانه کنید. - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید. - لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس های 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. - کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید. - چون باید به نوزاد خود شیر بدهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها 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 - خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز - درد و ورم ناحیه بخیه ها		

- 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 بدبو 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
- سرگیجه و رنگ پریدگی
- بروز هرگونه علائم نگران کننده و اورژانسی