

چسبندگی جفت

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	
			جنس: ☐ زن ☐ مرد			

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 (مخصوصاً 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 بیش تر مصرف شود تا جذب آهن بیش تر شود.
- خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کمتر 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 شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

- تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید.

- داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.

- جلسات معاینه و ملاقات با پزشک خود را پیگیری نمایید.

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 صورتی که دچار تپش قلب شدید.
- در صورتی که احساس فشار یا انقباض در شکم خود داشتید.
- در صورت احساس درد در قفسه سینه.
- در صورتی که احساس ضعف کنید به حدی که قادر به ایستادن نباشید.

- در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.
پس از زایمان:
- ۷-۱۰ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمائید.
- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمائید.
- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمائید.
- بروز هرگونه علائم نگران کننده و اورژانسی