

چسبندگی 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 (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 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 سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمایید.
- بروز هرگونه علائم نگران کننده و اورژانسی