

کد: CT-09-38 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار سقط جنین	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1- شما به علت خونریزی و ضعف عمومی به تغذیه مناسب نیاز دارید غذاهای غنی از آهن شامل گوشت قرمز ، لوبیا ، عدس ، سبزیجات برگ دار ، سیوس برنج و غذاهای سرشار از پروتئین و کلسیم مثل گوشت بوقلمون و گوشت گوساله و لبنیات و مصرف میوه ها و سبزیجات 2- مصرف تنقلات و شیرینی جات و نشاسته های کم فیبر را محدود کنید و جایگزینش روغن زیتون ، آلو ، انجیر خشک خیسانده در آب استفاده کنید. 3- مصرف مایعات فراموش نشود.	تغذیه
	با توجه به داروهایی که براتون تجویز شده آنتی بیوتیک تجویز شده را منظم مصرف کنید. قرص آهن : نیم ساعت قبل و بعد از قرص از مصرف چای و لبنیات پرهیز کنید. داروی مسکن از قبیل قرص و شیاف در صورت درد استفاده کنید.	دارو
	شروع حرکت : بعد از سقط میتوانید در صورت نداشتن سرگیجه و یا خونریزی شدید حرکت کنید. میزان خونریزی : بعد از سقط ممکن است تا چند روز همچنان خونریزی داشته باشید در صورتی که در حد قاعدگی باشد طبیعی است ولی در صورتی که خونریزی زیاد باشد و یا به مدت طولانی ادامه داشته باشد(بیشتر از ۱۰ روز باید به پزشک مراجعه کنید. درمان دارویی : بعد از سقط ممکن است احتیاج به درمان دارویی داشته باشید حتما دوره درمان را کامل کنید. زمان شروع تخمک گذاری : دو هفته بعد از سقط تخمک گذاری شروع میشود بنابراین حتما باید یک روش پیشگیری از بارداری داشته باشید برای انتخاب روش پیشگیری با پزشک خود مشورت کنید. اقدام به بارداری بعدی : در صورت تمایل به بارداری حتما ۲ تا ۴ ماه بعد از سقط اقدام کنید و با پزشک خود مشورت کنید. پس از پایان خونریزی منعی در برقراری رابطه جنسی وجود ندارد.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	لطفاً ۳ هفته بعد از ترخیص جهت گرفتن جواب به واحد پاتولوژی بیمارستان مراجعه کنید .	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید : درد زیر شکم ، تب ، ترشحات عفونی و بدبو ، تهوع ، استفراغ و سرگیجه	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار ،بیمارستان ولایت شوید 		