



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ولایت دامغان
واحد آموزش سلامت

کارت آموزش پس از ترخیص بیمار

کد : CT-09-42

تاریخ ابلاغ: 1404/11/15

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

زایمان طبیعی

تغذیه

- 1- در صورت یبوست از روغن زیتون آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.
- 2- سعی کنید به میزان کافی آب مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می کند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی مایعات نیاز دارید.
- 3- رژیم غذایی شامل تمام گروه های غذایی باشد.

دارو

- 1- آنتی بیوتیک ها و مکمل های توصیه شده طبق دستور پزشک استفاده شود.

مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیت ها و روش های پیشگیرانه)

- 1- فعالیت در فواصل استراحت به تسریع ناحیه بخیه کمک می کند.
- 2- سعی کنید در ساعاتی که نوزاد در خواب است شما استراحت کنید.
- 3- نباید فعالیت بیش از حد داشته باشید از فعالیت آهسته شروع کرده و رفته رفته به آن بیافزائید.
- 4- کار سنگین انجام ندهید از بلند کردن چیزهای سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیزید.
- 5- تا 40 روز نزدیکی نداشته باشید.
- 6- بخیه های زایمان طبیعی قابل جذب می باشد و نیازی به کشیدن بخیه ها نیست فقط بهداشت ناحیه رعایت شود و خشک نگه داشته شود.

اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار

در صورت پیگیری جواب آزمایشات پس از اطمینان از آماده شدن جواب به بخش بستری مراجعه نمایید

پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک

- 1- در صورت تب و لرز و خونریزی بیشتر از حد پرپود حتما سریعا به بیمارستان مراجعه نمایید.
- 2- در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.

شماره تماس بیمارستان: 02335225120 لی 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

