

کد: CT-09-25 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار شروع دردهای زایمانی زودرس	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1- طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید. 2- داشتن رژیم غذایی سالم که شامل دریافت میوه جات- سبزیجات- لبنیات- نان ها و گوشت و مغزها می باشد.. 3- دریافت انرژی کافی و متناسب با نیاز شما در بارداری.	تغذیه
	1- مصرف منظم مکمل ها. 2- داروهای شما بنا به صلاحدید پزشک ممکن است بصورت تزریقی، خوراکی، شیاف و .. باشد یا اینکه ممکن است نیاز به دارو نداشتن باشید. در صورت توصیه پزشک به مصرف دارو حتما داروها در سیستم نسخ الکترونیکی ثبت و پس از ترخیص نسبت به تهیه داروها اقدام نمایید و بصورت منظم و دقیق مصرف نمایید.	دارو
	1- از مصرف دخانیات از قبیل سیگار- قلیان- الکل و.. بشدت پرهیز شود. 2- کارهایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن در زمان کم و مسافت کوتاه را انجام دهید. 3- طبق نظر پزشک متخصص زنان خود تا رفع خطر از انجام کار سنگین و رابطه زناشویی خودداری کرده و بیشتر استراحت کنید. 4- تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید. 5- انجام مراقبت های روتین بارداری و مراجعه به پزشک به طور منظم. 6- جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	در صورتیکه آزمایشی در حین بستری از شما ارسال شد و تا هنگام ترخیص جواب آماده نشد، پس از تماس تلفنی با شما از بیمارستان جواب آزمایش خود را دریافت نمایید.	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: - دردهای مداوم و طولانی مدت در شکم یا کمر که با زمانهای دیگر دوران بارداری متفاوت باشد. - احساس آبریزش- خونریزی- لکه بینی و کاهش حرکات جنین. - انقباضات رحمی و احساس سفت شدگی عضله رحم که هر 10 دقیقه تکرار و شدت آن بیشتر می شود. در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.	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 		