

کد: CT-09-23 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار پس از سزارین	 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 دوران پس از زایمان و شیردهی . مصرف غذاهایی با کالری و پروتیین بیشتر در دوران شیردهی توصیه می شود. 4-مصرف مایعات فراوان-میوه-سبزی فراوان به همراه داشتن فعالیت از بیوست پس از زایمان پیشگیری می کند.	تغذیه دارو
	1-محل بخیه سزارین خود را تمیز و خشک نگه دارید. 2-خونریزی از واژن تا 6 هفته پس از زایمان ادامه دارد.در ابتدا ترشحات خونی و پس از سه تا چهار روز میزان ترشحات خونی کمتر و کمرنگ تر خواهد شد. 3-تا 40 روز نزدیکی نداشته باشید . 4-از نوار بهداشتی یا پدهای کاملاً تمیز استفاده نمایید و آن ها را مرتب تعویض نمایید. 5-بخیه ها را با توجه به زمانیکه پزشک شما تعیین کرده در مراکز درمانی کشیده شود. 6-پس از زایمان ،تمرین های ورزشی پس از زایمان و ورزش کگل را انجام دهید. 7-فعالیت شما در هفته ی اول باید محدود به مراقبت از خود و نوزاد یا کمک دیگران باشد .و پس از آن به آرامی می توانید فعالیت روزمره خود را داشته باشید. 8-از روز سوم بعد از زایمان ،دوش گرفتن ضرری برای زخم ندارد و اگر بخواهید قبل از آن استحمام کنید باید از پانسمان ضد آب یا پوشش پلاستیکی روی زخم استفاده نمایید. 9-مراقبت های پس از زایمان در 3-5 روز، 14 روز و 30-42 روز پس از زایمان در مراکز سلامت انجام دهید و ویزیت مجدد شما نزد پزشک حدود یک هفته تا دو هفته پس از زایمان می باشد. تب شیر:نوعی تب در دوران نفاس می باشد که در اثر احتقان پستان ایجاد می شود.15 درصد زنانی که شیر نمی دهند دچار تب نفاسی ناشی از احتقان پستان می شوند.بروز تب در زنان شیرده کم تر است.تب ندرتا بیش از 39 درجه در روزهای اول پس از زایمان می رسد و معمولاً کمتر از 24 ساعت طول می کشد.در احتقان پستان ،هر دو پستان سفت و حساس می باشد و زمان بروز آن 3 تا 5 روز پس از زایمان است. درمان تب شیر :-انجام شیردهی صحیح و ادامه شیردهی کمپرس گرم پستان قبل از شیردهی و کمپرس سرد بین شیردهی -مصرف مسکن های مجاز در شیردهی با دستور پزشک. -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،محدودیتهاو 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 در صورت داشتن علائم زیر حتماً به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓در صورت افزایش میزان خونریزی بیشتر از حد قاعدگی در هفته اول پس از زایمان. ✓در صورت خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن. ✓درد و ورم یکطرفه ساق و ران. ✓درد - سوزش -تورم و ترشح از محل بخیه سزارین. ✓بی اختیاری ادرار و مدفوع و یا احتباس ادرار. ✓تب بالای 38. ✓التهاب پستان،درد یکطرفه پستان،لرزه،کسالت،تب ،قرمزی و تورم بخشی از پستان. ✓سرگیجه و رنگ پریدگی. ✓افسردگی شدید. در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید .	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
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 		