

کد: CT-09-27 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/01	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار پس از سقط	 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- استفاده از مایعات فراوان. 4- استفاده از مواد غذایی با آهن بالا مثل گوشت قرمز - عدس - لوبیا - سبزیجات - سبوس و ...	تغذیه
	1- پس از سقط در صورت ایجاد کم خونی از قرص آهن طبق تجویز پزشک استفاده نمایید. 2- در صورت تجویز دارو از قبیل داروهای کاهش خونریزی و درد پس از سقط از سوی پزشک، داروها را بصورت منظم و دقیق مصرف نمایید.	دارو
	1- از مصرف دخانیات بشدت پرهیز شود. 2- بهداشت فردی را رعایت نمایید و در صورت خونریزی از نوار بهداشتی یا پدهای بهداشتی استفاده شود و مرتب آن ها را تعویض نمایید. 3- استراحت کافی توصیه می شود و بهتر است تا دو هفته ورزش نکنید. 4- تا دو هفته رابطه جنسی نداشته باشید. 5- پس از کورتاژ بهتر است تا یک ماه از بارداری پیشگیری نمایید و پس از یک ماه پس از دریافت مراقبت های پیش از بارداری و مصرف مکمل ها اقدام به بارداری نمایید. 5- اگر در ناحیه سینه خود احساس درد داشتید از سوتین سفت استفاده نمایید. 6- از هرگونه اضطراب و استرس دوری نمایید. 7- 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. در صورتیکه در هنگام بستری از شما نمونه پاتولوژی ارسال شده شده است، یک ماه پس از ترخیص ابتدا با آزمایشگاه بیمارستان هماهنگ کرده و سپس اقدام به دریافت جواب آزمایش و جهت رویت نتیجه به پزشک مراجعه نمایید.	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ افزایش میزان خونریزی در حد بیشتر از قاعدگی و دفع لخته، طولانی شدن زمان خونریزی. ✓ تب و لرز. ✓ خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن. ✓ درد شدید شکمی و حساسیت شکم. در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.	پیشگیری 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 		