

کد: CT-09-26 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار پس از زایمان طبیعی	 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
	1-تا 3 ماه پس از زایمان باید قرص آهن و مولتی ویتامین را مصرف نمایید. 2-در صورت تجویز آنتی بیوتیک و مسکن توسط پزشک ،داروها را بصورت منظم و دقیق مصرف نمایید.	دارو
	1-محل بخیه خود را از جلو به پشت تمیز نمایید و نیازی به شستشو با بتادین و مواد شوینده دیگری نیست و شستشو با آب کفایت می کند. 2-در صورت وجود ورم و درد ناحیه ی بخیه در 24 ساعت اول از کمپرس سرد و سپس کمپرس گرم روی ناحیه استفاده نمایید.. 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 نیاز به کشیدن ندارد و خودبخود در عرض حدود 21 روز جذب می شوند. 6-پس از زایمان ،تمرین های ورزشی پس از زایمان و ورزش کگل را انجام دهید. 7-پس از ترخیص از بیمارستان فعالیت فیزیکی داشته باشید و محدودیت فعالیت پس از زایمان ندارید. 8-استحمام روزانه برای شما توصیه می شود. 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 ندرتاً 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-منادبان 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	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	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 و سوزش و ترشح از محل بخیه . ✓ بی اختیاری ادرار و مدفوع و یا احتباس ادرار. ✓ تب بالای 38. ✓ التهاب پستان،درد یکطرفه پستان،لرز،کسالت،تب،قرمزی و تورم بخشی از پستان. ✓ سرگیجه و رنگ پریدگی. ✓ افسردگی شدید. در اولین نوبت مراجعه به پزشک در مرکز سلامت 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: 02335225120لی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.i:جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار ،بیمارستان ولایت شوید 		