



مادر گرامی قدم نورسیده مبارک. با آرزوی سلامتی برای شما و نوزاد دلبندتان. لطفاً به موارد زیر بعد از ترخیص توجه داشته باشید:

پانسمان و استحمام: روز سوم بعد از عمل جراحی قادر به حمام کردن و برداشتن پانسمان هستید. پس از برداشتن پانسمان، محل عمل را با یک شامپوی ملایم (شامپو بچه) و خیلی آهسته شسته و با یک حوله لطیف و سشوار به آرامی خشک کنید. این کار را تا زمان کشیدن بخیه ها روز در میان انجام دهید. محل عمل نیاز به هیچ ماده ضد عفونی و پانسمان ندارد.

علائم خطر: در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان مراجعه شود:

سردرد، تاری دید، سرگیجه، تورم، قرمزی، ترشحات زرد و بدبو از ناحیه تناسلی و باز شدن بخیه ها، تب و لرز، طولانی شدن مدت خونریزی و خونریزی بیش از حد پریودی، سفتی و درد و قرمزی و التهاب سینه ها
علائم افسردگی (بی قراری، اضطراب، افکار خودکشی، کم شدن وزن، بی خوابی، عدم تعادل رفتار در برخورد با خانواده و نوزاد)، درد پشت ساق پا و گرمی و حساسیت، تغییر سایز پا به علت ورم، عدم دفع ادرار و مدفوع، تورم و قرمزی بخیه ها

رژیم غذایی:

رژیم غذایی معمولی همراه با میوه و سبزیجات و مایعات فراوان (آب و آبمیوه طبیعی و...).

جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن از روغن زیتون و انجیر و آلوی خیس کرده استفاده کنید.

غذاهای سبک و کم حجم مصرف کنید.

بهتر است از مواد غذایی غنی از پروتئین مثل گوشت، ماهی، پنیر، تخم مرغ استفاده نمایید.

میزان فعالیت و استراحت: استراحت نسبی در منزل به مدت ۱۰ روز (از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اشیاء سنگین پرهیز نمایید). هر دو ساعت یک بار نفس عمیق بکشید. این حرکت از عفونت ریه جلوگیری می کند.

برای جلوگیری از هر گونه احساس ناراحتی در هنگام سرفه و تنفس عمیق می توانید دستان خود را بر روی محل عمل قرار دهید و محل بخیه ها را حمایت کنید.

شروع نزدیکی و جلوگیری از بارداری: ۴۰ روز بعد از زایمان، یک ماه بعد از زایمان حتی در صورت شیردهی از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده شود.

مصرف دارو: پس از ترخیص کلیه داروهای تجویز شده از قبیل آنتی بیوتیک، مسکن و قرص آهن را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. مصرف کلسیم و قرص آهن و مکمل های کلسیم حداقل تا سه ماه ادامه یابد. قرص آهن یک ساعت قبل از خواب مصرف شود.

از مصرف شیر و شربت آنتی اسید همراه با قرص آهن خودداری شود. در صورت لزوم حداقل یک ساعت فاصله داشته باشد.

بخیه ها و مراجعه مجدد: روز دهم پس از عمل جهت کشیدن بخیه ها به درمانگاه یا مطب پزشک متخصص زنان مراجعه نمایید. در صورت داشتن سوال در مورد بیماری خود با شماره زیر تماس بگیرید.