

راهنمای آموزش خودمراقبتی مادر تهدید به سقط

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر، نکات زیر را رعایت نمایید :

از انجام ورزش های سبک و سنگین خودداری کنید.

از برقراریرابطه جنسی تا زمانیکه پزشک اجازه نداده است خودداری کنید.

از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی خودداری کنید.

سعی کنید از رژیم غذایی مقوی حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و انواع ویتامینها استفاده کنید.

از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید.

احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد. در صورت تداوم این احساسات، حمایت روانی

لازم خواهد بود در صورت تشدید علائم فوق با یک روانپزشک مشاوره کنید.

از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید.

فردی را بیابید تا در انجام امور شخصی و منزل شما را یاری کند.

از فشارهای روانی و استرس خودداری کنید، آرام باشید، استرس شرایط سقط را بدتر میکند.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت جنینی پس از استراحت

بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا سقط یادر پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهلی)

یا کبود شدگی پس از سقط

