

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص سقط

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

- ◆ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ◆ از غذاهای سرشار از آهن (مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز) استفاده کنید.
- ◆ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- ◆ به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی دارید و ۱-۲ هفته خونریزی خواهید داشت.
- ◆ جهت کاهش اضطراب احساسات را آزادانه بیان کنید.
- ◆ پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.
- ◆ با نظر پزشک از شنا کردن و استفاده از داروهای واژینال به مدت حداقل ۳ هفته پرهیز کنید تا زمانی که خونریزی شما قطع شود.
- ◆ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ◆ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ◆ از مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز کنید.
- ◆ برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ◆ ۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ◆ بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتما باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

⇒ اگر دچار خونریزی شدید

⇒ یکی از نشانه های عفونت (تب و لرز) یا احساس درد شدید داشتید.

