

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی (گوشت، پرتغال، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل، از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.
- مایعات بین ۸ الی ۱۰ لیوان مصرف کنید.
- دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ورزش ناحیه میان دو راه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است:**
- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید.
- با نظر پزشک جهت ضد عفونی محل بخیه ها ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط، تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی ۳-۲ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید. توجه نمایید که بتادین را از موضع شسته و محل را خشک نمایید.
- محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید.
- پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.
- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی 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.
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید.
- از بلند کردن اشیا سنگین و ایستادن به مدت طولانی تا ۶ هفته بعد از عمل خودداری نمایید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- در صورتیکه نمیتوانید ادرار نمایید باز کردن شیر آب ولرم و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار به شما کمک می کند .
- اگر بیش از ۲ ساعت متناسب با حجم مایع دریافتی که داشته اید ادرار نداشته و قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید. (بخیه ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب می شود)
- بخیه ها ۲-۱ هفته طول می کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید. (در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد)
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد ناگهانی شکم، افزایش درد و یا خونریزی، ترشحات زیاد و بدبو، سوزش ادرار، تکرر ادرار و تب/قرمزی و یا التهاب ناحیه عمل
- عدم توانایی دفع ادرار
- درد شدید هنگام ادرار کردن

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- از غذاهای کم چربی استفاده نموده و می‌توانید رژیم غذایی خود را با نظر پزشک و مشاور تغذیه تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف کنید.
 - غذا را در حجم کم و به دفعات زیاد میل کنید و با مشورت پزشک غذاهای حاوی چربی را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
 - از نوشابه‌های الکلی استفاده نکنید.
 - از مصرف غذاهای سرخ شده، آجیل، زیتون، شورها (از قبیل خیار شور) ذرت بوداده و چاشنی‌ها در صورت عدم تحمل پرهیز کنید.
 - از بلند کردن اجسام سنگین به مدت ۲ هفته بعد از عمل اجتناب کنید.
 - بهتر است چند هفته اول را از کار بدنی سنگین پرهیز کنید.
 - بهتر است حداقل تا یک هفته از رانندگی اجتناب کنید.
 - با مشورت پزشک حمام را از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان و به صورت روزانه انجام دهید.
 - زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
 - محل سوراخ درن را روزانه از نظر عفونت کنترل کنید و با آب و صابون شستشو دهید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
 - جهت کشیدن بخیه‌ها ۷ روز بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به پزشک معالج نشان دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم، تهوع و استفراغ، تب، ضعف و بیحالی یا بی‌اشتهایی شدید
 - در صورت دیدن علائمی چون قرمزی، ترشح، تورم، درد، تب و زردی

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- بیماران دیابتی درد ناشی از زخم پا را به خوبی احساس نمی کنند بنابراین توصیه می شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان چک کنید.
 - همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
 - بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ ها وجود ندارد.
 - پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید. پاهای خود را از تماس با بخاری، اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
 - به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید. هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.
 - مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود. در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
 - از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
 - از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان شود.
 - فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی بررسی کنید.
 - جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
 - موقع خرید کفش جدید حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
 - همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهای شما را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهای شما نمی شود، با آن به بیرون بروید. کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
 - اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش های خود را عوض کنید و همه روزها یک نوع کفش نپوشید.
 - به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مانند قرمزی معاینه کنید.
 - بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید. هر ۴ تا ۶ ساعت کفش ها را برای استراحت از پا در آورید.
 - کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می شود.
 - دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می شود.
 - از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
 - حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق های خود را حرکت دهید.
 - پاها را روی هم نیندازید. به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست
 - فرو رفتن ناخن در پوست
 - تب یا افزایش دمای بدن
 - بدتر شدن زخم پا علی رغم درمان
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
 - قرمزی، ترشح چرکی از زخم
 - ایجاد میخچه

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی با پر فیبر مانند میوه و سبزی و مایعات استفاده کنید.
 - مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
 - در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
 - ورزش های زانو را طبق روش های آموزش داده شده در بخش متناوباً در منزل انجام دهید.
 - مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
 - کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.
 - بخیه های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و معمولاً در اکثر موارد نیازی به کشیده شدن ندارد. جهت تعویض پانسمان در منزل طبق نظر پزشک معالج اقدام نمایید.
 - با احتیاط می توانید از پله به آرامی بالا بروید هنگام بالا رفتن از نرده ها کمک بگیرید.
 - از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
 - تا دو هفته بعد از عمل به زخم و ناحیه عمل آب نخورد و جهت استحمام با پزشک خود مشورت نمایید و در صورت اجازه استحمام یک صندلی بلند در حمام قرار دهید و از آن استفاده نمایید.
 - فرش نرم و کف پوش های صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
 - از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد، استفاده کنید* یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید*.
 - حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانی که زانوهای شما خوب خم شد و به راحتی توانستید داخل ماشین شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز پیدا کردند بعد از مشورت با پزشک می توانید رانندگی کنید.
 - کم تحرکی، تعریق و کاهش بافت های زیر جلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
 - مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
 - محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
 - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ضد انعقاد...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند. آموزش تزریق آمپول اناکساپارین در بخش حین بستری داده شده است. جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید**
- ایجاد ناگهانی تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب، لرز، افزایش تورم و درد در ساق پاها، افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت و در صورت هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان و احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.
- استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود.
- محدودیت فعالیت ها در دو هفته اول به صورت راه رفتن محدود تا سرویس بهداشتی و یا جهت صرف غذا باشد.
- قبل از نشستن و راه رفتن حتما کمربند (لومبوساکرال یا tISO) تهیه شده طبق نظر پزشک را ببندید.
- از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید.
- جهت شروع فعالیت های جنسی از پزشک معالج اجازه بگیرید.
- هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. در روزهای اول از وسایل کمک حرکتی نظیر واکر، در صورت نیاز کمک بگیرید.
- هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- جهت مراقبت از زخم ناحیه عمل و ناحیه برش جراحی، در منزل پانسمان را به روش استریل طبق دستور جراح تعویض نمایید. تا ۵ روز به محل عمل آب نخورد و جهت استحمام در صورت نداشتن ترشح ناحیه عمل از پزشک اجازه بگیرید.
- در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید.
- از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید.
- داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید و زوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندام های انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و ...
- در صورت ترشح چرکی و یا تیره رنگ و یاخونی از ناحیه عمل
- در صورت التهاب، تورم، قرمزی ناحیه عمل
- در صورت تنگی نفس و یا سفتی و قرمزی و تورم ساق پا و اندام های تحتانی

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
 - غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.
 - از مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خوداری کنید
 - فعالیت های عادی خود از جمله بازگشت به کار را با مشورت پزشک در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.
 - در روز اول و دوم فعالیت ها در حد تحمل باشد(در اتاق قدم بزنید و در صورت نشستن روی مبل اندام های تحتانی و پاها را حرکت دهید)
 - فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید.
 - پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید.
 - پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
 - از سرفه های شدید، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:**
- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
 - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
 - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
 - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. توجه داشته باشید که داروهای قبلی را با نظر پزشک معالج شروع نمایید.
 - از مصرف الکل و دخانیات اجتناب نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبلی، درد شانه و قفسه سینه
 - در صورت خونریزی شدید از راه مجرای تناسلی (پد هر ساعت آغشته به خون باشد)
 - در صورت علائم عفونت مانند تب، لرز، سردرد، دردهای عضلانی و یا زیاد شدن دفعات ادرار که بیش از یک ماه طول بکشد که ممکن است ناشی از تحریک یا عفونت مثانه در اثر جراحی باشد.
 - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	اتاق:	تاریخ پذیرش:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):	تخت:		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.
 - مصرف مواد غذایی منبع گوشت قرمز، مایعات فراوان، سبزیجات و مکمل های غذایی نظیر قرص آهن و مولتی ویتامین (تا سه ماه بعد از زایمان) توصیه می شود. بهتر است مصرف نوشیدنی هایی نظیر چای/قهوه/نسکافه را محدود نمایید.
 - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
 - با مشورت پزشک تا ۴۰ روز پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید و روش جلوگیری مطمئنی را انتخاب نمایید.
 - روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.
 - قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید.
 - در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد.
 - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
 - با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود به انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
 - بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی 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.
 - در صورت تجویز دارو آن را، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
 - مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.
 - ۷-۱۰ روز، بعد از زایمان به پزشک معالج مراجعه کنید. به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید.
 - شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد. همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد.
 - در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت قرمزی و التهاب و تورم یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی
 - در صورت ، تب و لرز
 - در صورت سوزش ادرار، تکرر ادرار، احساس عدم توانایی دفع ادرار
 - در صورت ورم یک طرفه روی اندام دست یا پا
 - در صورت بی اختیاری ادرار یا مدفوع و درد شکم و پهلوها
 - در صورت افزایش ناگهانی ترشحات بدبو از واژن یا تغییر رنگ ترشحات
 - در صورت تغییرات خلق و خو(افسردگی)
 - در صورت رنگ پردگی، بی حالی و ضعف عمومی
 - در صورت نفخ شدید و یا یبوست های مکرر و استفراغ سبز رنگ



			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- غذاهای دارای فیبر زیاد مانند میوه و سبزیجات و همچنین مایعات فراوان مصرف کنید تا احتمال یبوست از بین برود.
 - کاهش فعالیت‌های جسمی و یا استراحت در بستر در هفته اول با توجه به نظر پزشک شما و استراحت نسبی در ادامه بارداری داشته باشید.
 - از نزدیکی تا 1 هفته پس از سرکلاژ و یا با مشورت پزشک در باقیمانده بارداری خودداری کنید.
 - از انجام کارهای سنگین تا پایان دوران بارداری خودداری کنید.
 - پس از این مرحله ممکن است کمی ترشحات خونی روشن تا چند روز وجود داشته باشد که معمولاً بعد از این زمان به شکل ترشحات در می آید و ممکن است تا پایان حاملگی ادامه پیدا کند. در صورت افزایش خونریزی و خونریزی در حد قاعدگی یا بالاتر به پزشک مراجعه شود.
 - هنگام اجابت مزاج زیاد فشار و زور نزنید.
 - از دوش واژینال و تامپون استفاده نکنید.
 - با نظر پزشک قبل از شروع دردهای زایمانی برای برداشتن بخیه های دهانه رحم مراجعه شود تا زایمان امکان پذیر باشد. برداشتن بخیه دهانه رحم در انتهای حاملگی انجام می شود و یک عمل بدون درد است و نیاز به بی‌حسی و بیهوشی ندارد. در صورت بروز دردهای زود هنگام و زایمان زودرس باید بخیه باز شود بنابراین در این مواقع فرد در بیمارستان تحت مراقبت قرار می گیرد تا به موقع، باز کردن بخیه دهانه رحم انجام گیرد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
 - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - مراقبت های دوران بارداری را طبق دستور پزشک انجام دهید.
 - روزانه چند نوبت ناحیه دستگاه تناسلی با شامپوی بچه شستشو شود.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور مصرف کنید.
 - 7 روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- پارگی کیسه آب، تب بالای 38 یا لرز، انقباض رحمی و درد زیر شکم و کمر مانند دردهای زایمان، تهوع و استفراغ، خونریزی
 - در صورت داشتن درد از مسکن‌هایی که برای شما تجویز شده استفاده کنید و در صورتی که درد با مسکن کاهش نیافت به پزشک مراجعه کنید.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.
 - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین، رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
 - با مشورت پزشک تا 4-6 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید.
 - از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز کنید.
 - با نظر پزشک روز دوم پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
 - قبل از هر بار شیر دهی دست‌ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه‌ها فقط از آب استفاده کنید.
 - در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می‌گردد.
 - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو‌ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - در صورت تجویز دارو طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید و مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - 7-10 روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه کنید.
 - در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه کنید.
 - در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه به پزشک خود مراجعه کنید.
 - سعی کنید به میزان کافی آب مصرف کنید چرا که به رفع یبوست کمک می‌کند.
 - در ده روز اول پس از زایمان، حتماً به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
 - درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود، مسکن‌های تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
 - جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید.
 - در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید.
 - پانسمان ناحیه ضد آب و شفاف است و می‌تواند در صورت بروز مشکل خاص هر روز به روش ایستاده استحمام کنید.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در مورد بیماری های خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی و...)
 - طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفخا (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار) خودداری کنید.
 - رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات باشد.
 - با خوردن سبزی ها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.
 - فعالیت های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیت های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه پرهیز کنید.
 - تا زمانی که پزشک موافقت نکرده است ورزش را از سر نگیرید.
 - برش جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
 - از تماس پوشک کودک با پانسمان جراحی خودداری شود و برای جلوگیری از عفونت ناحیه عمل، پوشک را به صورت مکرر تعویض کنید.
 - توجه به علائم و نشانه های عفونت مانند تب، ترشح چرکی از محل عمل داشته باشید.
 - در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید.
 - بخیه ها را با نظر پزشک پس از ۷ روز می توان خارج کرد.
 - تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی، دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
 - کاهش وزن در افراد چاق توصیه می شود.
 - به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس مدفوع خودداری کنید.
 - شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه می باشد که گاهی تا یک سال باقی می ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن ها با تجویز پزشک می تواند کمک کننده باشد.
 - از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل می باشد که در صورت تشدید و عدم تحمل به پزشک مراجعه کنید.
 - از استعمال دخانیات خودداری کنید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور و تا اتمام کامل دوره توصیه شده مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه ها، تورم، قرمزی
 - دردناک شدن محل عمل و تب

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار) خودداری کنید.
- مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می کند.
- رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات باشد.
- با خوردن سبزیجات و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.
- فعالیت های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیت های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه پرهیز کنید.
- پس از اجازه پزشک، جهت بلند کردن اجسام سنگین ابتدا نشسته و سپس اقدام به بلند کردن جسم کنید.
- در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید حمام کنید.
- تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی، دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
- در صورتی که اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
- به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتیاس مدفوع خودداری کنید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
- **۷ روز بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.**
- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- خارج شدن ترشح از محل بخیه ها، تورم و قرمزی
- دردناک شدن محل عمل و تب
- سوزش و خارش ناحیه عمل و عدم تحمل آن

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید. - سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید. - بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید. - مصرف میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی) - مصرف غذاهایی از قبیل گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک‌دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید. - با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص) - از انجام ورزش‌های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می‌شود) پرهیز کنید. - در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید. - جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید. - سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب کنید. - چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه) - سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد. - خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه‌های نازک یخ یا آب‌نبات، خشکی دهان برطرف می‌شود. - داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید. - داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید. - داروها، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد. - مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید. 			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - ۲۴ ساعت پس از جراحی، می توانید به صورت سرپایی استحمام کنید. - نمونه خارج شده جهت بررسی پاتولوژیک به آزمایشگاه مرکز، ارسال می شود بعد از ۱۵ روز با در دست داشتن برگ خلاصه پرونده که به هنگام ترخیص به شما داده می شود به آزمایشگاه مرکز مراجعه کرده و پس از اخذ جواب پاتولوژی به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید. - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوهها را جهت جلوگیری از یبوست افزایش دهید. - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیتها استراحت کافی داشته باشید. - با توصیه پزشک از فعالیتهای سنگین تا بهبودی کامل اجتناب کنید. - ۳ تا ۴ روز بعد از عمل از لگنچه کوچکی حاوی آب گرم به علاوه بتادین یا دارویی مانند آنتی بیوتیک، با تجویز پزشک استفاده کنید. - روزانه ۳-۴ بار هر بار به مدت ۱۰-۲۰ دقیقه، فقط ناحیه پرینه و باسن خود را در لگنچه کوچکی حاوی آب گرم قرار دهید، این کار باعث کاهش خونریزی، اسپاسم و عفونت می شود. (اضافه کردن بتادین به آب یا محلول آنتی بیوتیک با نظر پزشک معالج می باشد) - با نظر پزشک بهتر است حداقل برای یک ماه (ترجیحاً تا پایان درمان) از نزدیکی خودداری کنید. - رعایت بهداشت ناحیه تناسلی امری ضروری است و ناحیه تناسلی را خشک و تمیز نگه دارید - خارج کردن کاتتر(لوله‌ای که در محل گذاشته شده است) ۴ تا ۶ هفته بعد از درمان خارج صورت می‌گیرد. در صورتی که قبل از مدت لازم کاتتر بیافتد باید به پزشک مراجعه کنید. - از پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی پرهیز کنید. - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک) را در ساعات معین طبق دستور پزشک و تا اتمام کامل دوره، مصرف کنید. - از استعمال هر گونه دارو به غیر از داروی پزشک معالج حتی به صورت بخور یا دود پرهیز کنید. - با نظر پزشک ۷ روز بعد از عمل جهت کنترل محل عمل به پزشک معالج مراجعه کنید. - در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت داشتن تب، خونریزی و ترشح ناحیه عمل و خروج کاتتر و التهاب و قرمزی ناحیه عمل - عدم دفع گاز و مدفوع 			

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر کنید.
 - دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را افزایش دهید.
 - از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید.
 - از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
 - فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید.
 - خانم‌هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می‌کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند (در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است)
 - در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.
 - محل برش‌ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن‌ها می‌توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می‌توانید بانداژ روی زخم‌ها را بردارید.
 - طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف داشته باشید.
 - هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانو‌ها را خم کنید و با کمک دست‌ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.
 - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین می‌کند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید.
 - ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علی‌رغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه‌های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم
 - عدم دفع گاز و مدفوع



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		پزشک معالج:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
<p>✓ تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید و ادامه دهید. این کار باعث تولید بیشتر شیر می شود شیر روزهای اول (آغوز) کم ، اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و اولین واکسن نوزاد در برابر بیماری ها می باشد. شیر روزهای اول (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است بسیار مغذی و دارای مواد ایمنی بخش برای نوزاد است و او را از بسیاری بیماری ها حفاظت می کند. آن را از فرزندتان دریغ نکنید.</p> <p>✓ قبل از شیر دادن حتما دست های خود را بشویید و استحمام روزانه فراموش نشود.</p> <p>✓ هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر بگیرید و تمام نوک سینه و بیشتر هاله قهوه ای رنگ داخل دهان نوزاد باشد.</p> <p>✓ بهتر است در هر بار از هر دو سینه به نوزادتان شیر بدهید. بعد از تخلیه یک سینه، نوزاد را به صورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود. سپس سینه دیگر را در دهان فرزندتان بگذارید.</p> <p>✓ بعد از شیر خوردن او را به پهلوئی راست بخوابانید تا احتمال ورود شیر به ریه کودک را به حداقل برسانید. هر زمانی که نوزاد تقاضای شیر داشت به او بدهید . شیردهی ساعت خاصی ندارد. (هر ۳-۱ ساعت). برای تشخیص کافی بودن شیر مادر به تعداد دفعات ادرار و مدفوع کودک و نیز میزان وزن گیری او توجه شود. روزانه ۷-۶ بار دفع طبیعی است.</p> <p>✓ شیرتان را در فواصل منظم حدود 6 تا 8 بار در روز بدوشید تا سینه تان تحریک به تولید شیر شود.</p> <p>✓ داروهایی که پزشک دستور می دهد را مرتب و سر وقت به نوزاد بدهید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</p> <p>✓ در صورت صلاح دید پزشک جهت معاینه نوزاد توسط پزشک ، ارزیابی شنوایی، سونوگرافی مغز و لگن اقدام شود.</p> <p>✓ بهتر است در ماه های اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی و حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود.</p> <p>✓ از دادن آب قند و ... خودداری کنید و تنها استفاده از قطره مولتی ویتامین بنا به تجویز پزشک مجاز است. تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر و بعد از آن غذای کمکی به فرزندتان بدهید.</p> <p>✓ نوزاد را هر روز یا یک روز در میان حمام کرد و جهت حفظ ایمنی او از وان مخصوص نوزاد باید استفاده شود. توجه کنید ارتفاع آب باید پایین تر از ناف نوزاد باشد. نوزاد را می توانید در هر نوع لگن یا وان حمام کنید. قبل از شستشوی نوزاد باید وسایل لازم را آماده کرده و محیط اتاق را گرم کنید.</p> <p>✓ توصیه می شود مادر مواد حساسیت زا نخورد و گونه نوزاد را با پماد چرب کند و اطرافیان را از بوسیدن کودک منع نماید.</p> <p>✓ خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود، رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از یک تا دو هفته می افتد. در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است: بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود. بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود. از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود. کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود. از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد. ضمنا استفاده از الکل نیز توصیه نمی شود زیرا الکل، خشک شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.</p> <p>✓ . در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <p>✓ علائمی مانند تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ های مکرر، بی حالی و یا تشنج و ...</p> <p>✓ ممکن است ملاحضه نبض داشته باشد و یا هنگام گریه برآمده تر به نظر آید که کاملا طبیعی است. باید بدانید اگر ملاحضه فرورفته، برجسته یا بزرگتر و کوچکتر از حد طبیعی بود به پزشک مراجعه کنید.</p> <p>✓ علائم عفونت ناف عبارتند از : داشتن ترشح چرکی، گرمی، قرمزی و ورم ناف و دیر افتادن ناف. با دیدن این نشانه ها باید با پزشک مشورت کنید.</p> <p>✓ در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ و چسبنده در چشم طوری که پلک ها باز نمی شوند احتمال عفونت چشم نوزاد مطرح است که با نظر پزشک باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.</p> <p>✓ چنانچه نوزاد تا 48 ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد به پزشک مراجعه کنید</p> <p>✓ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی</p>		



		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
<ul style="list-style-type: none"> - این نوزادان در مقایسه با نوزادان رسیده، تعداد دفعات بیداری بیشتری داشته، لذا در این مورد نگران نباشید. - بهتر است که برای معاینات دوره‌ای و واکسیناسیون منظم با مراکز بهداشتی یا پزشک خود به صورت منظم در ارتباط باشید. - مراقب باشید که نوزاد روی شکمش نخوابد. - از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود. - لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد. معمولاً پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته‌های اول بعد از ترخیص، به خصوص در فصول سرد سال توصیه می‌شود. - کنترل درجه حرارت نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با تب گیر زیر بغل 36 تا 36/5 سانتی‌گراد) بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرما می‌باشد. - به دلیل ضعف جسمانی که دارند، نیازمند صبر و حوصله بیشتری برای تغذیه می‌باشند و لذا ممکن است مجبور شوید حتی ساعت‌ها برای تغذیه او وقت بگذارید. - تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر 2 تا 2/5 ساعت لازم است. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از 3 تا 4 ساعت احتمال کاهش قند خون وجود دارد لذا بهتر است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد با بیدار کردن شیرخوار از سر گرفته شود. - شیرتان را در فواصل منظم حدود 6 تا 8 بار در روز بدوشید تا سینه‌تان تحریک به تولید شیر شود. - خیس بودن کهنه و وزن گیری روزانه 20 تا 30 گرم یا هفته‌ای 150 تا 200 گرم بهترین معیار برای وزن گیری مناسب است. - نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم و تمامی نوزادان نارس که سابقه دریافت اکسیژن و یا دستگاه کمک تنفسی دارند، در معرض خطر بیماری نارسایی شبکه چشم قرار دارند. که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینایی شود. لذا این نوزادان باید در 4 تا 6 هفتهگی توسط فوق تخصص شبکه چشم و یا چشم پزشکی که تجربه کافی در این زمینه دارند معاینه شوند. مراجعات بعدی توسط چشم پزشک معین می‌گردد. - داروهایی که پزشک دستور می‌دهد را مرتب و سر وقت به نوزاد بدهید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - در صورت صلاحدید پزشک جهت معاینه نوزاد توسط پزشک، ارزیابی شنوایی، سونوگرافی مغز و لگن اقدام شود. - از تماس کسانی که دارای عفونت مجاری تنفسی و سرما خورده هستند با نوزاد جلوگیری کنید. بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری‌ها به نوزاد نارس شود. - بهتر است در ماه‌های اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت‌های طولانی و حضور در میهمانی‌های شلوغ پرهیز شود. - از کمک اعضاء خانواده در مراقبت از نوزاد خود استفاده کنید. - چون نوزادان نارس ظرفیت محدودتری برای بهبودی و رشد دارند مراقب باشید در خواب نوزاد اختلال ایجاد نشود. - نباید نوزاد به وسیله سر و صدای محیط، نور و لمس بیش از حد تحریک شود. - زمانی که نوزاد رسیده تر شد و شرایط جسمی با ثبات تری پیدا کرد می‌توانید دوره های منظم مراقبت کانگورویی قراردادن نوزاد روی شکم مادر و ماساژ را برای او انجام دهید. - مسئولیت مراقبت از نوزاد بر عهده شما می‌باشد و بنابراین لازم است از آمادگی لازم برای ایجاد مهارت‌های زیر برخوردار باشید: - احیاء قلبی، ریوی نوزاد و مراقبت های اساسی از نوزاد و نحوه استفاده از دارو و تجهیزات پزشکی در منزل <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - علائمی مانند تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ‌های مکرر، بی حالی و یا تشنج و ... - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	بخش:	پزشک معالج:
جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	اتاق:	
	تاریخ پذیرش:	تخت:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می‌شود جداً خودداری کنید.
 - روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.
 - فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید. طی یک تا دو هفته اول بعد از عمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرده ولی پس از آن ورزش و فعالیت سنگین بلامانع است.
 - دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، این مسئله طبیعی است و باید از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کرده و از لگن آب گرم استفاده کنید.
 - در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج، احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می‌یابد.
 - برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
 - بدون اجازه پزشک از مصرف ملین‌ها اجتناب کنید.
 - وقتی که احساس می‌کنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را (پس از صبحانه) تنظیم کنید.
 - پس از اجابت مزاج در لگن آب گرم به مدت ۳ دقیقه بنشینید و تکرار آن ۳-۲ مرتبه در روز مفید است.
 - جهت جلوگیری از عود بیماری، یبوست، زور زدن و نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع می‌باشد. همچنین بهتر است با آب گرم طهارت کنید.
 - به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگ‌ها فشار وارد می‌آورد اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید. ورزش کنید، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگ‌ها شده و احتمال یبوست را کاهش می‌دهد.
 - از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک مصرف کنید.
 - جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ۱۰-۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - اگر در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود. (بعد از عمل بوجود می‌آید)
 - اگر بواسیر باعث درد شدید شد که با درمان‌های ذکر شده کم نشود.
 - اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد).
 - در صورت بروز عوارض پس از عمل مانند خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست
 - در صورت احساس دفع، اجابت مزاج کنید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با کاغذ توالت خشک کنید.

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مشاهده داخل رحم با
آندوسکوپی (هیستروسکوپی)

مراقبت‌های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی مانند لیمو، پرتغال، و... می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- از روز بعد از جراحی فعالیت‌های معمول خود را ادامه دهید.
- به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می‌شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی‌اکسیدکربن حین عمل برای باز کردن شکم، در ناحیه‌ی شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ممکن است به علت استفاده از لوله‌ی راه هوایی در ناحیه‌ی نای و طی بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب‌نبات و یا قرص‌های گلو می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
- فعالیت جنسی را می‌توانید پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع کنید.
- از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید.
- پس از آماده شدن جواب آزمایش پاتولوژی به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- بطور منظم داروهای آنتی‌بیوتیک جهت جلوگیری از ایجاد عفونت مصرف کنید.
- ممکن است پس از جراحی برای تحریک ترمیم لایه داخلی رحم داروهای هورمونی مانند استروژن و پروژسترون تجویز شوند. توجه داشته باشید که مصرف این داروها از اهمیت فوق‌العاده بالایی برخوردار است و به هیچ وجه مصرف این داروها را خودسرانه قطع نکنید و یا تغییر ندهید.
- توجه داشته باشید که ممکن است قاعدگی بعد از هیستروسکوپی سنگین‌تر و طولانی‌تر از معمول شود و تا چند قاعدگی بعد (تا چندین ماه)، نظم چندانی نداشته باشد.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد
- درد شدید شکمی، عدم اجابت مزاج و دفع گاز
- ورم شدید کل بدن و ورم یکطرفه پاها
- ترشحات یا خونریزی شدید واژینال
- مشکل در دفع ادرار و تنگی نفس

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید :

مراقبت در منزل :

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و... و ویتامین و پرفیبر (مانند سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.
 - در دو هفته اول باید استراحت داشته باشید و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می‌توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید.
 - تا ۳ ماه بعد از عمل باید از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
 - روزانه پیاده روی کنید. تحرک داشته باشید و ورزش‌های ایزومتریک جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون در اندام‌ها (حرکت مچ پاها) انجام دهید.
 - از ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
 - در حوالی هفته ششم نیز می‌توانید فعالیت‌های جنسی را آغاز کنید.
 - استحمام از روز دوم بعد از عمل موردی ندارد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با ششوار کاملاً خشک کنید. (مدت استحمام بسیار کوتاه باشد و همراه با یک همراه صورت گیرد). زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
 - جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت فرنگی استفاده کنید.
 - از هر اقدامی که فشار شکم شما را بالا ببرد (سرفه شدید) پرهیز نمایید.
 - از جوراب‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده کنید. زخم را باز و خشک نگه دارید.
 - از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - در صورتی که برش شما عرضی باشد، ۱۰-۷ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید. بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - مصرف مسکن و ترکیبات ضد انعقادی رقیق کننده خون را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده می‌شود، می‌توانید درمان دوره یائسگی را با هماهنگی پزشک شروع نمایید
 - خارج نمودن رحم نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هر گونه نگرانی با پزشک معالج مشورت نمایید.
 - داروهایی که قبلاً استفاده مینموده اید (داروهای فشارخون، دیابت، داروهای قلبی...) مجدداً با مشورت پزشک شروع نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- سرگیجه، تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، تپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا مهبل، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام‌ها، بی حالی، ضعف شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه