

جفت سرراهی

مراقبت در منزل:

- خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصا بوقلمون) عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک
- بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوهها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث میشود جذب آهن کمتر شود.
- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- جهت جلوگیری از بیوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.
- از مقاربت خودداری کنید.
- از انجام حرکات ورزشی خودداری کنید.
- در صورت تجویز استراحت مطلق، به دستورات پزشک خود عمل کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را دقیقاً بر اساس دستورات پزشک و به صورت کامل مصرف کنید.
- از نزدیکی طی بارداری پرهیز کنید.
- استراحت کنید و از ایستادن طولانی پرهیزید. از فعالیت سنگین پرهیز کنید.

طی بارداری در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

- خونریزی واژینال
- احساس انقباضات رحمی
- در صورت خونریزی شدید، سریعاً با آمبولانس تماس بگیرید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید. (پس از ختم بارداری)

- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- درد و ورم ناحیه بخیه ها
- هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد زیر دل یا درد ساق پا
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
- افسردگی شدید
- سرگیجه و رنگ پریدگی