

خودمراقبتی در حاملگی خارج از رحم:

- از دست دادن حاملگی دردناک است حتی اگر مدت کوتاهی از دانستن آن گذشته باشد.
 - به خودتان اجازه ناراحتی برای جنین از دست رفته بدهید.
 - در مورد احساسات خود صحبت کنید و بگذارید به آرامش برسید.
 - ممکن است نیاز به یک روانشناس داشته باشید. به افراد خانواده خود تکیه کنید.
 - امکان حاملگی مجدد برای شما هست حتی اگر هر دو لوله رحمی را از دست داده باشید امکان حاملگی خارج رحمی وجود دارد.
 - برای جلوگیری از بیوست 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 مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید
 - تا 2 هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
 - فعالیت‌هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می‌توانید داشته باشید.
 - پس از 48 ساعت استحمام کنید.
 - در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
 - 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 این صورت 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 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را 10-20 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6-12 هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می‌باشد.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای 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.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه و ضعف شدید، خونریزی مهلی، درد شانه و قفسه سینه
- ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)