

جداشدگی جفت

مراقبت در منزل:

- اگر در خانه در حال استراحت هستید، رژیم غذایی عادی خود را به صورت زیر تنظیم کنید.
- خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا 3 و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوئی 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 یبوست 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.
- اگر معلوم شد که جدا شدگی خفیف بوده و شما میتوانی در خانه تحت مراقبت باشید، تا زمان قطع خونریزی و رفع سایر علائم، در تخت استراحت کنید.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده فعالیتهای عادی خود را از سر نگیرید.

در طی بارداری در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید و به اورژانس مراجعه کنید

- خونریزی از واژن
- درد شکم
- احساس انقباضات رحمی
- تصادف وسیله نقلیه، افتادن روی شکم یا ضربه به شکم