



آموزش به بیمار

مراقبت از مادران مبتلا به مسمومیت بارداری پس از ترخیص



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

مادر گرامی :

توجه داشته باشید که در بارداری بعدی خود حتماً پزشک معالج خود را در جریان ابتلا به مشکل خود قرار دهید، تا بهتر بتواند مراقبت لازم را از شما به عمل آورده، و یک بارداری خوب و راحت را تجربه نمایید.

سلامتی شما و خانواده خوبتان آرزوی قلبی ماست.



چند نکته:

□ درمانگاه تخصصی زنان در بیمارستان هاشمی نژاد، همه روزه به غیر از روزهای پنجشنبه و تعطیل، ساعت ۹ تا ۱۱ صبح دایر می باشد.
□ خواهشمند است در صورت مراجعه به پزشک مدارک مورد نیاز (آزمایشات، سونوگرافی و...) به همراه داشته باشید.
□ پدر عزیز، شما نیز می توانید با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار، او را در سپری کردن دوران حاملگی و زایمان یاری نمایید.



منبع : کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

medlineplus.gov2020

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱-۰۵۱۳

بخش زنان و مامائی داخلی ۲۲۵۰

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



با سلام و آرزوی سلامتی برای شما ، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید.



مادر عزیز،

جهت بهبود هرچه سریعتر شما راهکارهایی داریم که به اختصار ارائه میگردد ، لطفا پس از مطالعه سوالات احتمالی خود را بیان فرمایید.

از اینکه پس از یک دوره شرایط سخت به علت ابتلا به مسمومیت حاملگی ، سلامتی خود را بازیافتید و با کودک دلبند خود به منزل می روید ، بسیار خرسندیم.



بسیار خوشحال خواهیم شد که با رعایت نکات زیر به حفظ سلامتی خود کمک کنید:

◀ به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید.
□ پس از کسب اجازه از پزشک معالج خود، به طور مرتب و روزانه ورزشهای سبک انجام دهید. (ترجیحاً پیاده روی)



◆ استفاده از مواد غذایی حاوی پروتئین مانند: استفاده از گوشت قرمز و مرغ و ماهی و بوقلمون و سویا و حبوبات و...

◆ مصرف نمک را در رژیم غذایی خود محدود نمایید.
◆ کاهش مصرف قهوه و شکلات و نوشابه های کولادار

◆ مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه.

◆ از مصرف غذاهای نشاسته ای و سرخ کردنی اجتناب نمایید.



□ اگر پزشک برای شما داروهای کاهش دهنده فشار خون تجویز نموده ، آنها را طبق دستور مصرف کنید و هرگز آنها را بدون مشورت با پزشک تغییر ندهید یا قطع نکنید.



□□ حتماً هفته ای یک بار جهت کنترل فشار خون خود به پزشک و یا مرکز بهداشتی-درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید .

