

باسمه تعالی

**محتوی کارت : توصیه های لازم به بیماری که عمل سرکلاژ رحم یا (دوختن دهانه رحم) را انجام داده است**

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

تاریخ آموزش :

پرستار آموزش دهنده :

**بیمار گرامی :**

**لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه نموده و در صورت بروز هر یک از علائم زیر**

**به پزشک مراجعه فرمائید .**

- ۱- تا دو هفته استراحت مطلق در بستر داشته باشید .
- ۲- بعد از دو هفته تا پایان حاملگی استراحت نسبی داشته باشید (انجام فعالیت های مراقبتهای بهداشتی نظیر شستن صورت - حمام کوتاه مدت و ...)
- ۳- مراجعه به پزشک معالج جهت معاینات مکرر سرویکس (دهانه رحم) جهت ارزیابی دهانه سرویکس بایستی انجام شود که معمولاً در هفته های ۲۷-۱۴ توصیه می شود .
- ۴- استحمام کوتاه انجام شود ( فقط زیر دوش باشد و از شستن در حمام و حمام طولانی خودداری کنید ) .
- ۵- از نشستن روی زمین خودداری کنید .
- ۶- تا ۳ ماه از بلند کردن اجسام خودداری نمائید .
- ۷- از مصرف غذاهای نفاخ ( مثل کلم ، پیاز ، کاهو و حبوبات ) خودداری شود .
- ۸- استفاده از مایعات فراوان و سبزیجات و میوه جات تازه جهت جلوگیری از یبوست . در صورت ایجاد نفخ می توانید از کمپوت آنها و سبزیجات پخته و آب پز استفاده کنید .
- ۹- بعد از دو هفته می توانید حبوبات استفاده کنید . حبوبات را یک شب قبل از مصرف خیس کرده و هر یک ساعت آب آن را خارج کرده و دوباره آب می کنید و سپس کاملاً پخته نمائید .
- ۱۰- قبل از ۳۶ هفته حتماً جهت بار کردن سرکلاژ به پزشک مراجعه کند.

شماره تلفن بیمارستان : ۴-۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱

سایت بیمارستان : [www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

