

محتوای آموزشی ارائه شده	آموزشهای ارائه شده به بیمار
درد شدید / ورم شکم / تهوع شدید / استفراغ / خونریزی	علامه هشدار جهت مراجعه فوری به اورژانس بیمارستان / پزشک
از انجام فعالیتهای سنگین و حرکات ورزشی ، ضربه و فشار به ناحیه لگن و شکم و تغییر وضعیت ناگهانی به مدت یک هفته خودداری کنید . نیاز به استراحت کامل ندارید و میتوانید کارهای سبک در منزل انجام دهید * تا یک هفته نزدیکی نداشته باشید	میزان فعالیت های فیزیکی
در صورتی که بیماری زمینه ای ندارید محدودیت غذایی برای شما وجود ندارد . رژیم غذایی پروتئین داشته باشید آب گوشت و مرغ ، سفیده تخم مرغ ، پنیر ، ماست چکیده ، کشک ، ماهی ، عدس و سویا حاوی پروتئین زیادی هستند از میوه های با قند کمتر ، سبزیجات و سالاد ، روغن زیتون ، آجیل و دانه های مغذی استفاده نمائید	تغذیه و رژیم درمانی
احتمال لکه بینی جزئی بعد از پانکچر در یکی دو روز اول وجود دارد که جای نگرانی نیست استحمام و دوش سرپائی با آب ولرم مانعی ندارد . بدون اطلاع پزشک هیچ دارویی حذف یا اضافه نشود	برنامه مراقبتی
بعد از آماده شدن کارت گزارش جنین ها و یا کارت فریز تخمک ، از طریق پیامک حداکثر تا دو هفته کاری به شما اطلاع داده میشود تا برای دریافت آن به مرکز مراجعه نمائید . در صورتیکه تا زمان ویزیت پزشک با شما تماس گرفته نشود قبل از مراجعه به مرکز ناباروری مراجعه و پیگیری دریافت کارت جنین باشید زمان ویزیت پزشک روزهای اول پرپود (روز ۴ تا ۱) میباشد که باید قبلا ویزیت گرفته و با همراه داشتن کارت گزارش جنین به مطب مراجعه نمائید	زمان و نحوه مراجعه مجدد به درمانگاه / پیگیری ها
از مصرف نوشیدنی های حاوی الکل بپرهیزید / از استعمال دخانیات (سیگار ، قلیان) بپرهیزید از استرس ، اضطراب دوری نمائید / تغذیه سالم داشته باشید	آموزش های پیشگیری و ارتقا سلامت