**出院指导**

1.饮食营养:饮食宜少量多餐，以易消化，含丰富维生素，清淡饮食为主，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜等，合理均衡饮食，忌生冷刺激、活血食物。

2.休息活动:术后建议休息1-3个月，保证充足睡眠，每日睡眠不少于6个小时。活动强度以不感劳累为宜，避免跳舞、久站、用腹压等重体力劳动，活动。

3.伤口护理:切口的修复需3-6个月，在此期间切口周围有麻木或刺痛感，属正常修复过程的反应，如有红肿、疼痛、发热，流出脓性分泌物应即刻就诊。内裤宜选择宽松，高腰，棉质的，以防摩擦到切口，洗澡时勿搓洗伤口。

4.个人卫生:出院后一周左右可沐浴(宜淋浴)，最好在家属协助下进行，以防体力不支引起晕厥等意外。

5.复查:复查时间以出院记录上的医嘱为准，复查时必须带上出院记录。

6.咨询电话:出院咨询电话

产科产前:27225079 产科产后:27252746

**出院流程**

医生查房、开出院医瞩、开诊断证明书 →护士进行出院宣教 → 护士当天早上会取出输液针（留置针）、查对账目 →家属到综合住院部一楼（办理入院处）办理出院手续(请带上身份证、医保卡、出院证、预交款押金单)→到护士站给宝宝盖出生医学证明印章→收拾完所有用物即可离院