



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران زایمان و یا بارداری دو قلویی و یا سه قلویی)

نام خانوادگی:		نام:		بخش: زنان		پزشک معالج:	
نام پدر:		تاریخ تولد:		اتاق:		تاریخ پذیرش:	
				تخت:			
آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص توسط پزشک							
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو		امضاء پزشک
آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص توسط پرستار							
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو		امضاء پرستار
		صبح	ظهر	شب			
تغذیه	به طور معمول می توانید همه چیز بخورید و محدودیتی ندارید و بهتر است رژیم حاوی سبزیجات و میوه و کمپوت انبه و آناناس را فراموش نکنید (جهت جلوگیری از یبوست و ترمیم بهتر زخم) و مواد غذایی حاوی آهن مثل گوشت و حبوبات و پسته خام واسفناج و تخم مرغ (جهت جبران خون از دست رفته حین زایمان) و مواد غذایی حاوی لبنیات مثل شیر و ماست (جهت جلوگیری از کمبود کلسیم در دوران شیردهی) را مصرف کنید.						
مراقبت از زخم	در صورت زایمان به روش سزارین: مراقبت از محل زخم و بخیه ها، از روز سوم بعد از عمل دوش بگیرید و پانسمان محل عمل را باز کنید و دور بیندازید و محل بخیه ها را با شامپو بچه شستشو دهید و سپس با باد نیمه گرم سشوآر از فاصله دور روی بخیه ها بگیرید تا کاملا خشک شود، هنگام شیر دادن نوزادتان طوری بنشینید که بافت چربی شکم بر روی بخیه ها نیوفتد و از مرطوب بودن محل بخیه ها جلوگیری نمایید. در صورتیکه بافت چربی شکمتان زیاد است شکم بند تهیه نمایید و استفاده کنید. ده روز بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها به درمانگاه مراجعه نمایید.						
پیگیری بعد ترخیص	این مراقبتها طی سه ملاقات پس از زایمان انجام می شود: اولین آن در بیمارستان در روز اول، دومین آن روز 3-5 پس از زایمان و سومین روزهای 42-30 پس از زایمان نکته: در صورت ترشحات بدبو و بد رنگ و درد زیاد محل بخیه ها که به مسکن جواب ندهد زودتر از زمان تعیین شده به پزشک مراجعه کنید						

	علائم خطر: سردرد گیجی یا رنگ پریدگی تب ولرز هر گونه اختلال درد دفع ادرار و اجابت مزاج درد ساق پایا درد در ناحیه قفسه سینه خونریزی بیش از قاعدگی در ده روز اول یا ادامه خونریزی در قاعدگی بیش از ده روز ترشح بد بو و غیر طبیعی از واژن درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها هر گونه درد قرمزی یا تورم سینه ها فعالیت جنسی خود را 4 تا 6 هفته پس از زایمان با صلاحدید پزشک و در صورت داشت مشکل میتوانید آغاز نمایید. علائم خطر حین بارداری دوقلوئی و یا سه قلوئی: کاهش حرکات جنین ها، درد زیر دل و کمر، آبریزش (احساس خیس شدن ناگهانی)، لکه بینی و یا داشتن خونریزی	سایر موارد آموزشی
	زمان مراجعه مجدد به پزشک: یک هفته تا ده روز پس از ترخیص و یا در صورت بروز هرگونه مشکل و علائم خطر سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید و یا در صورت داشتن سوال با شماره تلفن 545239990 داخلی 206 یا کلینیک آموزش سلامت داخلی 221 تماس بگیرید.	

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: