



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران زایمان طبیعی وی بک)

نام خانوادگی:	نام:	بخش: زنان	پزشک معالج:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	تاریخ پذیرش:	
آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص توسط پزشک				
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو	
آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص توسط پرستار				
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
		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	جهت بهبود سریعتر محل بخیه ها موارد زیر را رعایت فرمایید:			
	1- شستشوی روزانه محل زخم با سرم شستشو و آب ولرم 2- گرفتن سشوار باد نیم گرم در محل 3- تعویض مرتب لباس زیر و نوار بهداشتی 4- استفاده از توالت فرنگی جهت کم کردن فشار روی بخیه ها 5- روی بخیه ها به طور مستقیم ننشینید 6- مصرف به موقع داروهای چرک خشک کن 7- بخیه های زایمان طبیعی نیاز به کشیدن ندارند و معمولا تا روز دهم جذب میشوند خانمهایی که بخیه ندارند فقط شستشوی روزانه با آب معمولی و تعویض مرتب لباس زیر و نوار بهداشتی توصیه میشود			
پیگیری بعد ترخیص	این مراقبتها طی سه ملاقات انجام می شود:			
	اولین ان در بیمارستان در روز اول دومین ان روز 3-5 پس از زایمان و سومین روزهای 30-42 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 دردفع ادرار واجابت 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 نداشتن مشکل میتوانید آغاز نمایید.	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 54523990 داخلی 206، داخلی کلینیک آموزش سلامت 221 تماس بگیرید.	

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: