



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص مرده زایی)

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			
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □		
					قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □		
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 و اسفناج 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							
خانمهای زایمان طبیعی که بخیه دارند موارد زیر را رعایت فرمایند: 1- شستشوی روزانه محل زخم با سرم شستشو و آب ولرم 2- گرفتن سشوار باد نیم گرم در محل بخیه ها به طور روزانه 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 معمولاً 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 آن در بیمارستان در روز اول، دومین آن 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 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.	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: