

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا		 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) شهرستان قوچان
	عنوان سند: فرم آموزش به بیمار حین ترخیص (بخشهای زنان و زایمان)		
	شماره سند: M.14.N-G/83 شماره بازنگری: 1 شماره ویرایش:	تاریخ تدوین: 1401/08/26 تاریخ بازنگری: 1403/08/26 تاریخ بازنگری بعدی: 1405/08/26	

شماره پرونده: _____
 Unit No: _____

**فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص
(توسط پزشک و پرستار)**

Attending Physician: _____ پزشک معالج:	Ward: _____ بخش:	Name: _____ نام:	Family Name: _____ نام خانوادگی:
Date Of Admission: _____ تاریخ پذیرش:	Room: _____ اتاق:	Date Of Birth: _____ تاریخ تولد:	Father Name: _____ نام پدر:
	Bed: _____ تخت:		

تشخیص نهایی: زایمان طبیعی تاریخ ترخیص: _____ تلفن بخش: _____ کد رهگیری دارو و آزمایشات نسخه شده:				
وضعیت بیمار هنگام ترخیص: بهبودی ☐ بهبودی نسبی ☐ ترخیص با میل شخصی ☐ پیگیری ☐ غیره ☐ مددجوی گرامی: لطفا مطالب این فرم را به دقت مطالعه نمایید و تهیه داروهای نسخه شده و یا انجام آزمایشات درخواستی را فراموش نکنید.				
نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)	نحوه صحیح مصرف دارو	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐	
			ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐	
تذکره	رژیم غذایی بعد از ترخیص: - استفاده از مواد غذایی ملین، فیبردار و مصرف مایعات طبیعی فراوان محدودیت های غذایی: - پرهیز از غذاهای سنگین پرچرب و آلرژی زا			
	استحمام - دوش سرپایی با آب ولرم در حد 10 دقیقه از روز بعد ترخیص			
فعالیت	- آرمیدن به پهلو هنگام استراحت و استفاده از بالش های مخصوص موقع نشستن			
مراقبت از زخم، محل جراحی و عمو آسیب دیده	- شستشوی ناحیه پرینه با آب ولرم و شوینده های ملایم مانند شامپو بچه از جلو به عقب - استفاده از سرم های شستشو و خشک کردن محل به صورت ضربه ای - استفاده از کمپرس سرد در 24 ساعت اول و سپس استفاده از لگن آب گرم پس از 24 ساعت اول سه بار در روز هر بار به مدت 20 دقیقه - استفاده از لامپ های حرارتی، سشوار یا بی حس کننده های موضعی جهت کاهش درد محل بخیه - ترجیحاً استفاده از توالت فرنگی تا فشار زیاد به ناحیه نشیمنگاه وارد نشود.			

علامت هشدار	- مراجعه فوری در صورت درد شدید ناحیه پرینه، ترشحات بدبو، درد شکمی، تب، خونریزی شدید، سفتی تورم و قرمزی در پستان، درد ورم و تغییر رنگ در پا بویژه به صورت یکطرفه، سوزش یا درد حین ادرار کردن یا درد در ناحیه پهلوی
پیگیری های پس از ترخیص	- انجام غربالگری تیروئید نوزاد (آزمایش کف پا) 3-5 روزگی با مراجعه به مرکز بهداشت (در نوزادان بالای 4 کیلوگرم یا زیر 2500، علاوه بر 3-5 روزگی، 14 روزگی نیز باید انجام شود) - مراجعه به متخصص اطفال 24 تا 48 ساعت بعد از ترخیص جهت ویزیت مجدد نوزاد
سایر موارد آموزشی	- شیردهی به نوزاد از هر سینه و شستشوی نوک سینه با آب ولرم و صابون ملایم قبل و بعد از هربار شیردهی - شروع فعالیت جنسی در صورت تثبیت شرایط روحی و جسمی و عدم خونریزی بلامانع است. در صورت وجود بخیه اپیزیاتومی عمیق فعالیت جنسی تا 6 هفته ممنوع است. - استفاده از شکم بند پس از زایمان طبیعی در صورتی که فقط اطراف شکم را بپوشاند و بیش از اندازه به شکم فشار وارد نکند بلامانع است. - زنانی که در 6 هفته اول اقدام به فعالیت جنسی می کنند و تمایل به بارداری ندارند باید استفاده از روشهای جلوگیری از حاملگی را آغاز کنند.
مرددجوی گرامی: پس از مطالعه مطالب این فرم، هر گونه سوال یا ابهام احتمالی را یادداشت نموده و تا قبل از خروج از بیمارستان از پرستار خود سوال نمایید. 1- در صورت وجود هر گونه سوال می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت 8 تا 12 با کلینیک پرستاری آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید. شماره تلفن کلینیک پرستاری: 05147233412-15 داخلی 216 در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید: 05147233412-15 داخلی 316-317  *** جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد بالا وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان می شوید. امضاء / اثر انگشت بیمار یا همراهی مهر و امضاء پزشک مهر و امضاء پرستار	