



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص انقباض در بارداری

شماره پرونده: Unit Number:

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:						

زمان مراجعه به پزشک:

تشخیص نهایی: انقباض در بارداری تاریخ ترخیص: تلفن بخش: کدرهگیری دارو و آزمایشات نسخه شده: وضعیت بیمار هنگام ترخیص: ☐ بهبودی ☐ ترخیص با میل شخصی ☐ پی گیری ☐ 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.							
آموزش دارو	نام دارو	میزان مصرف در روز	زمان مصرف (ساعت)			نحوه صحیح مصرف دارو	
						ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ زمان خواب ☐ با آب زیاد ☐	
						ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ زمان خواب ☐ با آب زیاد ☐	
						ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ زمان خواب ☐ با آب زیاد ☐	
						ناشتا ☐ قبل از غذا ☐ همراه غذا ☐ بعد از غذا ☐ زمان خواب ☐ با آب زیاد ☐	
تغذیه	آب زیادی بنوشید و وعده‌های غذایی خود را به چند وعده کوچک در طول روز تقسیم کنید. پرهیز از خوردن مواد غذایی نفاخ مثل مواد غذایی سرخ‌شده و چرب و حبوبات به درمان نفخ کمک می‌کند. برای درمان شکم‌درد ناشی از یبوست مواد غذایی حاوی فیبر مثل: بروکلی - توت - ذرت - لپه - غلات کامل - سیب - میوه خشک - انجیر - کاهو - سیب زمینی - آجیل و دانه‌ها (مثل تخمه) مصرف کنید.						
	فعالیت و استراحت	*استراحت کنید. *از تکنیک‌های ریلکسیشن مثل مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و غیره کمک بگیرید *از انجام فعالیت‌هایی که باعث شروع درد می‌شوند پرهیز کنید *از بلندکردن یا هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.					
علائم خطر		*در صورت کاهش حرکات جنین (کمتر از ۴ تا ۵ در یک ساعت) به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید. *در صورت داشتن انقباض‌هایی (درد‌هایی) که با یک الگوی منظم و به‌صورت دائمی رخ می‌دهند یا انقباض‌هایی که با راه رفتن و نوشیدن مقدار زیادی آب از بین نمی‌روند. *لکه بینی، خونریزی و یا ترشحات واژینال در بارداری بصورت غیرطبیعی (آبریزش) *درد و فشار در ناحیه کمر، لگن و شکم *انقباض‌هایی که با گذشت زمان شدیدتر می‌شوند تا جایی که به داشتن نبض در واژن یا درد شدید لگن تبدیل می‌شود. فوراً مراجعه کنید.					
	خود مراقبتی	هنگام خواب یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. از کمپرس گرم یا سرد استفاده کنید شکم را ماساژ دهید. دوش آب گرم بگیرید. مراقبت‌های روتین بارداری را انجام دهید. به سمت چپ خود دراز بکشید. این وضعیت در بسیاری از افراد می‌تواند علائم را کاهش دهد یا متوقف کند. به پهلوی چپ بخوابید. از دراز کشیدن بر روی پشت خود پرهیزید. این حالت باعث فشار به رگ تحتانی شده و شدت انقباضات و خون‌رسانی را دچار اختلال می‌کنند					
سوالاتی که باید پرسیم؟		(۱) (۲) (۳)					
	سایر						

*در صورت وجود هرگونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۴ با کلینیک های پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱۳۲۳۳۱۰۶۱ - داخلی (۳۵۱) تماس بگیرید.

امضاء/اثر انگشت بیمار یا همراهی
مهر و امضای پزشک :

مهر و امضای پرستار: