



Mashhad University of
Medical Sciences

شماره سند: ۰۳-۰۰۱-PE-F

کد برنامه مدون:

تاریخ تدوین: ۴۰۰/۳/۲۷

شماره بازنگری:

تاریخ بازنگری: ۴۰۳/۳/۲۷



عنوان سند:

فرم برنامه مدون آموزشی بیماران

ریاست مجتمع

اداره برنامه ریزی ارزیابی و بهبود کیفیت

تشخیص بیماری: انقباض	برنامه مدون بخش: مامائی
لیست کدهای ضروری: A1-A6 - B1 - B15 - B14 - B13 - B8 - B5 - B2 - B4 - B9 - C1 - C2 - C3 - C4 - C5 - C6 - C7	

اولویت	کد آموزشی	عنوان کد	موارد آموزشی
اولویت ۱ (بدو ورود)	A1-A6	بدو پذیرش	دادن پمفلت "آشنایی با بخش جراحی" و بیان حداقلات که شامل (آشنایی با بخش، فضای فیزیکی، قوانین و مقررات بخش و نحوه احضار پرستار) می باشد
اولویت ۲	B9	<u>نشانه های خطر</u> <u>حین بستری</u>	در صورت کاهش حرکات جنین-خونریزی و درد اطلاع دهید. آموزش شمارش حرکات جنین به مادر
اولویت ۳	B4	میزان فعالیت	*استراحت کنید.* از تکنیک های ریلکسیشن مثل مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و غیره کمک بگیرید *از انجام فعالیت هایی که باعث شروع درد می شوند پرهیز کنید* از بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید
اولویت ۴	B2	میزان، مدت زمان، نحوه صحیح مصرف و عوارض دارو	داروی تجویز شده توسط پزشک تجویز شده در ساعت مقرر مصرف شود . مصرف مکملهای بارداری طبق دستور پزشک
اولویت ۵	B5	<u>تغذیه و رژیم غذایی</u>	آب زیادی بنوشید و وعده های غذایی خود را به چند وعده کوچک در طول روز تقسیم کنید. پرهیز از خوردن مواد غذایی نفاخ مثل مواد غذایی سرخ شده و چرب و حبوبات به درمان نفخ کمک می کند. برای درمان شکم درد ناشی از یبوست مواد غذایی حاوی فیبر مثل: بروکلی - توت - ذرت - لپه - غلات کامل - سیب - میوه خشک - انجیر - کاهو - سیب زمینی - آجیل و دانه ها (مثل تخمه) مصرف کنید.

اولویت	کد آموزشی	عنوان کد	موارد آموزشی
--------	-----------	----------	--------------





✓ انجام مراقبتهای روتین بارداری و مراجعه به پزشک در زمان مقرر ✓ داروها در فرم مخصوص دارویی ثبت و آموزش لازم داده شود. ✓ شمارش حرکات جنین روزانه (به پهلوی چپ بعد از صرف غذا قرار بگیرید و حرکات جنین را بشمارید) حدود ۴ حرکت در ۱ ساعت طبیعی می باشد عفونت. ✓ رژیم معمولی همراه با مصرف مایعات فراوان (توصیه میشود تا ۸ لیوان آب در روز مصرف شود). استفاده از مواد حاوی فیبر مثل کاهو و روغن زیتون به منظور پیشگیری از یبوست. ✓ پرهیز از انجام کارهای سنگین و مقاربت- پرهیز از مسافرت در ماههای آخر بارداری ✓ در صورت آبریزش - کاهش حرکات جنین - خونریزی و درد مراجعه نمایند. * در صورت داشتن انقباضهایی (درد هایی) که با یک الگوی منظم و به صورت دائمی رخ می دهند یا انقباضهایی که با راه رفتن و نوشیدن مقدار زیادی آب از بین نمی روند. * 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 می شوند تا جایی که به داشتن نبض در واژن یا درد شدید لگن تبدیل می شود. فوراً مراجعه کنید. ✓ به بیماران توصیه شود در شرایط حاد و بحرانی حتماً به نزدیکترین اورژانس (بیماران شهرستانی به اورژانسهای شهر خود) مراجعه نمایند.	C1- C9 زمان تریخیص	اولویت ۶
---	----------------------------------	-----------------

