

روز	کد	محتوای آموزشی
آموزشهای قبل از عمل شیفت اول	A1	معرفی بخش ، خدمات غیر درمانی و قوانین کلی بخش و بیمارستان
	A2	معرفی تیم پزشکی
	A3	منشور حقوق بیمار
	A4	نحوه رسیدگی به شکایات
	A5	هزینه های درمانی و بیمه
	B1	نوع بیماری : برش شکم برای برداشتن جنین را سزارین میگویند . دلایل سزارین ( ناموفق بودن مراحل لیبر ، دلایل جنینی )
	B6	لزوم بالا بودن نرده کنار تخت ،
	B11	اقدامات قبل از عمل :خارج کردن کلیه اجسام فلزی ، طلا و جواهرات ، دندان مصنوعی متحرک ، تعبیه سوند فولی برای خالی نگه داشتن مثانه در طی جراحی.نوع بیهوشی ( اسپینال و بیهوشی عمومی ) ، تغذیه و رژیم غذایی، آماده کردن پوست،
آموزشهای بعد از عمل شیفت اول	B18	، اهمیت تماس پوست به پوست با نوزاد در بخش
	B18	آموزش شیردهی و تمامی موارد مربوط به شیردهی آموزش شیر دهی ، وضعیت صحیح بغل کردن ، پستان گرفتن مناسب ، تغذیه با آغوز ، و اولین تغذیه شیر خوار در حضور پرستار ، مزایای شیر مادر ، علایم زودرس گرسنگی ، دفعات تغذیه با شیر مادر عدم استفاده از پستانک و بطری ، تماس پوست با پوست ، نشانه های خوب پستان گرفتن ، تعداد دفعات مورد نیاز در مورد اینکه مادر چند بار در شبانه روز شیر خود را بدوشد . راههای تشخیص کافی بودن شیر مادر . پرستار باید نحوه دوشیدن شیر با و نگهداری شیر دست را به مادر نشان دهد مراقبت از نوزاد: مراقبت از بند ناف ، حمام کردن ، پوشک و پوشاک ، زمان اولین دفع ادرار و مدفوع . نوزاد در کات نگهداری شود . بند ناف : هم همیشه باید باز و خشک و تمیز نگه داشته شود . از هیچ گونه ماده ای برای تمیز کردن وضد عفونی لازم نیست . در صورت ترشح و بوی بد ، خونریزی ، قرمزی به پزشک مراجعه شود . بند ناف ۷ الی ۱۰ روز بعد از تولد میافتد . پوشاک و پوشک : حفظ دمای بدن نوزاد ، لباس نوزاد یک لایه بیشتر از لباس بزرگسال باید باشد . سر با کلاه و پاها جوراب پوشانده شود . تعداد دفعات ادرار ومدفوع . عوض کردن به موقع و باز گذاشتن نوزاد باعث جلوگیری از بثورات پوشک میشود . الگوی خواب و حفظ ایمنی جای خواب گرم و خشک ، کم نور و بی سرو صدا در کنار مادر باشد . در صورتی که نوزاد بیش از ۴ ساعت خوابید بیدار کرده و شیر داده شود .نوزاد بهتر است به یک پهلو و سر یکطرفه باشد .به هیچ عنوان روی شکم نخوابد . مشکلات شایع نوزادی : باد گلو ، بالا آوردن ،گریه و بیقراری ، زردی ، ختنه نوزادان پسر تا پایان دوره نوزادی ۲۸ روزگی با مشاوره ارولوژیست بهتر است انجام شود . استحمام : وجود بند ناف منعی برای استحمام نیست .
	B7	طبق برنامه مراقبتی. باروشهای غیر دارویی مثل تلقین ، آرامسازی ، انحراف فکری برای بیمار آرامش ایجاد میشود و تاثیر دارو افزایش می یابد .
	B4	تشویق به فعالیت روی تخت : در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید زانورا خم کرده و پا را بالا بیاورید پا چند ثانیه به همین وضعیت نگه داشته و سپس زانورا راست نموده و پای خود را روی بستر بگذارید . پای خود را از مچ به سمت پایین داخل ، خارج و بالا بگرداند تمرینات پا ، غلتیدن از پهلو به پهلو به دیگر باکمک نرده های تخت
	B5	تا زمانی که به بیمار اجازه غذا خوردن داده نشود سرم خواهد داشت . در صورت تحمل بیمار ابتداء رژیم مایعات شروع شده و به تدریج به رژیم معمولی تبدیل میشود . برای جلوگیری از سردرد های احتمالی به دنبال اسپینال ، مایعات فراوان ، چای و قهوه استفاده شود .
	B9	مقدار طبیعی خونریزی باید به بیمار آموزش داده شود .
	B11	تمرینات تنفسی و سرفه : وضعیت نشسته و حمایت شکم ، دم عمیق و آهسته و بازدم آهسته
	شیفت سوم	B4
B18		مراقبت از سینه و درد پستانشایع ترین علت درد پستان یا حساسیت پستان پس از زایمان تورم پستان میباشد . زیرا پستانها پر از شیر هستند . تغذیه نوزاد یا دوشیدن شیر میتواند این پری پستان را رفع کند . اصلاح نحوه شیر دهی ، مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان میتواند درد را کاهش دهد

برنامه مدون بیمارستان علوی بخش جراحی زنان ( سزارین )

روز	شیفت	کد	محتوای آموزشی
روز دوم	شیفت چهارم	B12	تعویض پانسمان و نحوه مراقبت از زخم محل عمل نیاز به هیچگونه پانسمان و ضد عفونی کننده ای ندارد . محل جراحی روزانه باید بررسی شود روز سوم بعد از عمل دوش گرفتن خطری ندا مواردی که به بیمار در مورد پانسمان زخم آموزش داده میشود . (۱) زمان حمام (۲) نحوه مراقبت از زخم که بعد از حمام با حوله یا دور کند سشوار خشک شود (۳) علایم هشدار زخم که شامل موارد زیر میشود قرمزی و تورم محل عمل ، حساسیت به لمس ، رگه های قرمز اطراف زخم ، ترشحات محل زخم ، بوی بد ، لرز یا تب ، درد محل برش
		B18	آموزش شیردهی و تمامی موارد مربوط به شیر دهی ( از طریق پخش فیلم آموزشی )
		B2	نام و میزان و مدت زمان ، نحوه صحیح مصرف دارو و عوارض دارو داروهایی که برای درمان استفاده میشود .
	شیفت پنجم		در صورتی که مادر در حاملگی مبتلا به فشار خون و یا دیابت حاملگی میباشد مادر باید پیگیر برنامه مراقبتی ( مصرف دارو ، کنترل قند و فشار خون و ویزیت پزشک معالج ) باشد
		B9	ناراحتی در یک پا ، تورم ساق پا یا مچ در مقایسه با دیگری ، رنگ پریدگی یا سردی اندام در هنگام لمس ساق ( DVT )
		B13	بهداشت فردی : شستشوی دست و رعایت پروتکل های بهداشتی مد نظر باید قرار بگیرد . در دوره نفاس به بهداشت پینه باید توجه شود تمیز کردن ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب باشد . در صورت استفاده از نوار بهداشتی ، زود به زود تعویض شود . لباس زیر خشک نگه داشته شود و روزانه تعویض شود . آمیزش پیش از ۶ هفته توصیه نمیگردد .
		B6	در صورت داشتن درن و یا سوند ادراری نحوه مراقبت از اتصالات آموزش داده شود . شکم بند در صورت تجویز پزشک استفاده شود .
	شیفت ششم	B14	به اندازه کافی استراحت کنید .
		B4	از نشستن و دراز کشیدن طولانی مدت خودداری کنید . ورزش سبک انجام دهید . پیاده روی کنید . فعالیت بدنی را به تدریج تا سطوح متوسط افزایش دهید . (مثل پیاده روی ) . افزایش فعالیت زیر نظر پزشک باید باشد . ۴ تا ۶ هفته فعالیت سنگین نکنید .
		B10	توصیه به ترک مصرف سیگار و الکل و دوری از در معرض دود دخانیات قرار گرفتن

بعد از ارائه مطالبی که بر **طبق نیاز سنجی از بیمار و برنامه مراقبتی** انجام میشود از فراگیری دانشی ، مهارتی ، نگرشی بیمار / خانواده اطمینان حاصل شود و در صورت نیاز جمع بندی نهایی آموزش مجدداً تکرار شود . آموزش میتواند به بیمار یا خانواده یا هر دو باشد . تحویل بالینی موارد آموزش بیمار الزامی میباشد . توضیحات لازم در مورد دلیل و نحوه انجام هر پروسیجر و مشاوره و داروها در شیفت مربوطه الزامی میباشد.

برنامه مدون بیمارستان علوی بخش جراحی زنان ( سزارین )

محتوای آموزشی حین ترخیص سزارین	کد	موارد آموزشی
باتوجه به برنامه مراقبتی . معمولاً روز دهم جهت کشیدن بخیه و ویزیت پزشک به بیمارستان (درمانگاه زنان ) مراجعه شود .	C1	زمان و نحوه مراجعه مجدد
<b>اطمینان از تهیه دارو</b> برای بیمار چگونگی مصرف دارو ، زمان ، عوارض ، تداخلات دارویی ، روشهای مراقبتهای دارویی باید توضیح داده شود . توضیح دادن تفاوت بین داروهای کنترل بلند مدت ( داروی فشار خون ) و داروهای تسکین سریع ( داروی ضد درد ) توضیح . پاسخ پرسش های زیر برای بیمار چرا باید دارو مصرف کند داروی خود را راس چه ساعتی مصرف کند ؟ توضیح اهمیت داشتن ذخیره کافی از داروها توصیه و تاکید برنیاز مصرف داروها به طور منظم ، حتی اگر هیچ علامتی ندارد در صورتی که به هریک از عوارض دارویی شد باید با پزشک خود مشورت کند . اگر به بیش از یک پزشک مراجعه کرد باید در هر ویزیت آخرین لیست داروهای مصرفی خود را به پزشک ارائه دهد . در تجویز آنتی بیوتیک تکمیل کردن دوره درمان ، عدم تجدید نسخه بدون دستور پزشک ، و گزارش هرگونه عارضه دارویی به پزشک آموزش داده شود.	C2	نحوه مصرف دارو
زخم محل عمل نیاز به هیچگونه پانسمان و ضد عفونی کننده ای ندارد . محل جراحی روزانه باید بررسی شود زمان حمام : روز سوم بعد از عمل دوش گرفتن خطری ندا رد ، نحوه مراقبت از زخم که بعد از حمام با حوله یا دور کند سشوار خشک شود درد پستان مراقبتهای مادر و نوزاد: غربالگری ، ادامه واکسیناسیون ، گواهی ولادت ، شنوایی سنجی ، مراجعه به مرکز بهداشت ،	C3	برنامه خودمراقبتی و تکنیک باز توانی در منزل
مکمل آهن و ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان باید مصرف شود . گوشت منبع سرشار آهن و پروتئین است . از رژیم غذایی متوازن باید استفاده کرد . استفاده از رژیم پرفیبر و مایعات فراوان و برگشت به هنگام به فعالیتهای معمول میتواند به به حفظ حرکات طبیعی روده کمک میکند . خوردن مایعات ( ۶ تا ۸ لیوان ) خوب است رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ و یبوست نشوید .	C4	تغذیه و رژیم درمانی
افزایش فعالیت بدنی به تدریج تا سطوح متوسط (مثل پیاده روی ) . افزایش فعالیت زیر نظر پزشک باید باشد . ۴ تا ۶ هفته فعالیت سنگین انجام نشود .	C5	فعالیت فیزیکی
در صورت داشتن هریک از علائم زیر و یا احساس ناخوشی حتماً به پزشک مراجعه شود . علائم هشدار مادر : خونریزی بیش از حد قاعدگی ، تب ، درد کمر یا پهلو ، سوزش ادرار ، ترشحات بدبو ، توورم ، قرمزی ، گرما ، ترشح از محل برش یا ترشحات چرکی از محل عمل ، قرمزی پشت ساق پا یا تورم و درد پا ، تنگی نفس یا درد قفسه سینه ، درد لگنی ، باز شدن لبه زخم ، مشکل در دفع ادرار و مدفوع . افسردگی علائم هشدار نوزاد : تب ، عدم تغذیه کافی باشیر مادر ، بیدار نشدن نوزاد به آسانی .تنفس مشکل ( تعداد تنفس بیش از ۶۰ بار در دقیقه ، توکشیدن قفسه سینه ، رنگ کبود لبها ، اطراف دهان و دست و پا ، ترشحات چرکی ناف و دور چشم ، رنگ کبود لبها ، اطراف دهان و دست و پا، زردی نوزاد آموزش علت اخذ شماره تماس بیمار (جهت ثبت در دفتر پیگیری بیماران )	C6	علائم و نشانه ها مهم و تهدید کننده برای مراجعه فوری به اورژانس بیمارستان
در شرایط حاد و بحرانی به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایند	C7	چگونگی دستیابی به مراقبتهای اورژانس
سایت بیمارستان ، سایت آوای سلامت در صورت نیاز ثبت مشخصات مادر جهت پیگیری پس از ترخیص در دفتر پیگیری شماره تماس بیمارستان و ۳۳۲۴۸۸۸۸ ، بخش جراحی ۲۲۱	C8	آدرس منابع و آدرس مراکز و سایت های آموزشی
جهت دریافت جواب آزمایشات وسایر موارد طبق دستورالعمل بیمارستان با مدارک به واحد مربوطه مراجعه شود .	C9	انجام موارد پاراکلینیکی و پیگیری تستهای معوقه
مددکاری ، بهزیستی ، کمیته امداد ، بهزیستی ، کمیته امداد ، ومركز مشاوره هپاتیت ومراکز مشاوره شیر دهی . ( شهید باهنر ، قنادی امامی ، سید حاتمی ، بیمارستان علوی )	C10	مرجع پاسخگویی به سوالات و نهادهای حمایتی موجود در جامعه

کد محتوای آموزشی		
آموزشهای بدو پذیرش	آموزشهای حین بستری	آموزشهای زمان ترخیص
A1: معرفی بخش ، خدمات غیر درمانی و قوانین کلی بخش و بیمارستان A2: معرفی تیم پزشکی A3: منشور حقوق بیمار A4: نحوه رسیدگی به شکایات A5: هزینه های درمانی و بیمه A6: سایر موارد	B1: نوع بیماری و نحوه درمان و مراقبت B2: نام و: میزان مدت زمان ، نحوه صحیح مصرف ، و عوارض دارو B3: تداخل غذا و دارو B4: میزان فعالیت B5: تغذیه و رژیم غذایی B6: ایمنی و احتیاطات B7: مدیریت درد B8: اقدامات تشخیصی درمانی و آزمایشات B9: نشانه های خطر حین بستری	C1: زمان مراجعه به پزشک C2: داروهای پس از ترخیص C3: برنامه خودمراقبتی و تکنیک بازتوانی از منزل C4: تغذیه پس از ترخیص C5: فعالیتهای پس از ترخیص C6: نشانه های خطر پس از ترخیص C7: چگونگی دستیابی به مراقبتهای اورژانس C8: آدرس منابع و آدرس مراکز و سایت های آموزشی C9: پیگیری تستهای معوق C10: مرجع پاسخگویی به سوالات و نهادهای حمایتی موجود در جامعه C11: سایر موارد
	B10: عدم مصرف دخانیات و مواد روان گردان B11: مراقبت های قبل و بعد از عمل B12: مراقبت از زخم B13: مسایل بهداشت فردی B14: خواب و استراحت B15: الگوی دفع B16: روشهای جایگزین درمان B17: پیامدهای احتمالی ناشی از درمان B18: سایر موارد ( اهمیت تماس پوست با پوست نوزاد ، آموزش شیر دهی ، مراقبت از نوزاد ، مراقبت از سینه ، درد پستان و...)	

منابع	تأیید کننده : رئیس بخش	تهیه کننده ها : سوپروایزر آموزش سلامت ، مسئول بخش ، مسئول آموزش بخش ناهدید پناهی ، الهام ارشادی فر ، مینیا وکیلپان
راهنمای دوستدار کودک - راهنمای جامع پرستار - خودمراقبتی در خانواده	دکتر شهلا فرضی پور	