

شيفت	کد	محتوای آموزش
حین پذیرش	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
	B6	توضیح پروسیجرها و مسایل مربوط به ایمنی
	B4	به میزان کافی فعالیت داشته باشید تا از یبوست جلوگیری شود .استراحت در فواصل فعالیت داشته باشید نحوه پایین آمدن از تخت و استفاده از زیر پای توضیح داده شود .
	B9	خونریزی زیاد درد شدید زیر شکم ، ترشحات بدبو ، سرگیجه ، ضعف و بی حالی اطلاع داده شود
	B18	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 بادست و نگهداری شیر را آموزش دهد
B18	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 تمییز نگه داشته شود . از هیچ گونه ماده ای برای تمییز کردن وضد عفونی لازم نیست . در صورت ترشح و بوی بد ، خونریزی ، قرمزی به پزشک مراجعه شود . بند ناف ۷ الی ۱۴ 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 آموزش داده شود . 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 طی مشاوره با پزشک متخصص اطفال پیگیری شود . استحمام : وجود بند ناف منعی برای استحمام نیست .	
شيفت دوم	B18	مراقبت از سینه و درد پستان : شایع 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
	B13	شستشوی دستها و رعایت پروتکلهای بهداشتی . لباس زیر خشک نگه داشته شود. نوار بهداشتی باید زود به زود تعویض شود . ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود
	B5	رژیم غذایی معمولی . گوشت منبع سرشار آهن میباشد . غذاهای کلسیم دار به مقدار کافی مصرف شود .جهت جلوگیری از یبوست از استفاده از مایعات زیاد(۶ تا ۸) و غذاهای فیبر دار و موادی مثل آلو ، انجیر و خاکشیر، برگشت زود هنگام به فعالیتهای معمول . . چایی و قهوه محدود باشد
	B14	خواب و استراحت به اندازه کافی باشد .

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

محتوای آموزشی	کد	موارد آموزشی حین ترخیص
زمان و مکان مراجعه بعدی : ۵ الی ۱۰ روز بعد برای ویزیت و مشاهده زخم به مراکز بهداشتی یا بیمارستان مراجعه شود . مراجعه به متخصص اطفال در ۴۸ ساعت بعد از ترخیص	C1	زمان و نحوه مراجعه به درمانگاه / بیمارستان
اطمینان از تهیه دارو 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 مثل ضد درد ها 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 بر نیاز 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 آنتی بیوتیک (سفالکسین یا سفکسیم) . توصیه به تکمیل دوره درمان . عدم تجدید نسخه بدون دستور پزشک . گزارش هرگونه عوارض به پزشک معالج	C2	داروها
بهداشت فردی و روان: لباس زیر خشک نگه داشته شود. نوار بهداشتی باید زود به زود تعویض شود . تمیز کردن ناحیه تناسلی از جلو به عقب باشد . در صورت داشتن سابقه فشار خون و دیابت کنترل فشار خون و دیابت انجام شود . به اندازه کافی استراحت داشته باشد . به قدر کافی و مناسب غذا بمیل شود . بدون دستور پزشک دارو تهیه نشود . (مکمل آهن ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان باید مصرف شود).	C3	خود مراقبتی بازتوانی ، مراقبتهای توانبخشی
رژیم غذایی معمولی . گوشت منبع سرشار آهن میباشد . غذاهای کلسیم دار به مقدار کافی مصرف شود . جهت جلوگیری از یبوست از استفاده از مایعات زیاد (۶ تا ۸) و غذاهای فیبر دار و موادی مثل آلو ، انجیر و خاکشیر، برگشت زود هنگام به فعالیتهای معمول . . چایی و قهوه محدود . تغذیه انحصاری با شیر مادر برای نوزادان .	C4	تغذیه و رژیم درمانی
پس از زایمان فعالیت های روزانه ظرف ۳ تا ۴ روز به خوبی قابل تحمل است . از فعالیت سنگین خودداری شود . از ایستادن و یا نشستن طولانی مدت خودداری شود	C5	محدوده/ میزان فعالیت فیزیکی
علائم خطر و علائم هشدار مادر: (خونریزی بیش از خونریزی ماهانه ، تب ، سر گیجه ضعف و بیحالی ، طپش قلب ، درد و گرفتگی پا ، درد شکم ، ترشحات بدبو . باز شدن لبه زخم ، قرمزی زخم ، مشکل در دفع ادرار و مدفوع، خستگی بیش از حد ، کم اشتهاپی ، افسردگی شدید ، درد و سفتی پستان ها ، درد و ورم یک طرف ساق پا علائم خطر و علائم هشدار نوزاد: تب ، عدم تغذیه کافی با شیر مادر ، بیدار نشدن نوزاد به آسانی . تنفس مشکل ، توكشیدن قفسه سینه ، رنگ کبود لبها ، اطراف دهان و دست و پا ، ترشحات چرکی ناف و دور چشم ، زردی نوزاد آموزش علت اخذ شماره تماس بیمار (جهت ثبت در دفتر پیگیری بیماران) در شرایط حاد و بحرانی به اورژانس مراجعه نمایند .	C6	نشانه های خطر پس از ترخیص
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	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
پیگیری درمان در مادران دیابتیک و فشار خون بالا . جهت دریافت جواب آزمایشات وسایر موارد طبق دستورالعمل بیمارستان با مدارک به واحد مربوطه مراجعه شود . ادامه واکسیناسیون نوزاد ، مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت برای غربالگری (هیپوتیروئیدی و ...) ، شنوایی سنجی	C9	انجام موارد پارکلینیکی و پیگیری تستهای معوقه
بهبیستی ، مدد کاری ، انجمن MS و ... مراکز مشاوره شیر دهی . (شهید باهنر ، قنادی امامی ، سید حاتمی ، بیمارستان علوی)	C10	مرجع پاسخگویی به سوالات و نهاد های حمایتی موجود در جامعه

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

تهیه کننده ها	تایید کننده	منابع
سوپروایزر آموزش سلامت ، مسئول بخش ، مسئول آموزش بخش	رئیس بخش	
ناهید پناهی ، شیرین شکاری ، حبیبه فرض الهی	دکتر نوشین مبارکی اصل	راهنمای کشوری زایمان بازنگری سوم - راهنمای دوستدار کودک - خودمراقبتی در خانواده