



UW Medicine

跟踪您的药物

产后服药记录

第 1 天
您的药物的剂量可能有些调整。请圈选剂量及服用时间
疼痛指标：0=无痛，10=剧痛。请在服药前 1 小时评估您疼痛的指标。

止痛药	上午 6 点	中午 12 点	下午 6 点	午夜 12 点	上午 6 点	中午 12 点
泰诺 (Acetaminophen) 1000 毫克每 6 小时口服一次或 600 毫克每 4 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						
布洛芬 (Ibuprofen) 消炎药 600 毫克每 6 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						

如您的医生开了阿片类药物：一定要从低剂量开始

阿片类药物 (Opioids)	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量
药物名:								
服药前的疼痛指标								
服药后 1 小时的疼痛指标								
药名:								
服药前的疼痛指标								
服药后 1 小时的疼痛指标								

其他药物	日期	时间	日期	时间	日期	时间	日期	时间
塞纳 (Senna (草药的泻药) 每日服用 2 次								
Polyethylene glycol (fiber drink) 17 grams a 聚乙二醇 (纤维饮料) 每天 17 克								
药名:								
剂量:								
药名:								
剂量:								

第 2 页

您的药物的剂量可能有些调整。请圈选剂量及服用时间

疼痛指标：0=无痛，10=剧痛。请在服药前 1 小时评估您疼痛的指标。

止痛药	上午 6 点	中午 12 点	下午 6 点	午夜 12 点	上午 6 点	中午 12 点
泰诺 (Acetaminophen) 1000 毫克每 6 小时口服一次或 600 毫克每 4 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						
布洛芬 (Ibuprofen) 消炎药 600 毫克每 6 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						

如果您的医生开了阿片类药物：一定要从低剂量开始

阿片类药物 (Opioids)	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量
药物名:								
服药前的疼痛指标								
服药后 1 小时的疼痛指标								
药名:								
服药前的疼痛指标								
服药后 1 小时的疼痛指标								

其他药物	日期	时间	日期	时间	日期	时间	日期	时间
塞纳 Senna (草药的泻药) 每日服用 2 次								
Polyethylene glycol (fiber drink) 17 grams a 聚乙二醇 (纤维饮料) 每天 17 克								
药名:								
剂量:								
药名:								
剂量:								

第 3 天

您的药物的剂量可能有些调整。请圈选剂量及服用时间
疼痛指标：0=无痛，10=剧痛。请在服药前 1 小时评估您疼痛的指标。

止痛药	上午 6 点	中午 12 点	下午 6 点	午夜 12 点	上午 6 点	中午 12 点
泰诺 (Acetaminophen) 1000 毫克每 6 小时口服一次或 600 毫克每 4 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						
布洛芬 (Ibuprofen) 消炎药 600 毫克每 6 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						

如果您的医生开了阿片类药物：一定要从低剂量开始

阿片类药物 (Opioids)	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量
药物名:								
服药前的疼痛指标								
服药后 1 小时的疼痛指标								
药名:								
服药前的疼痛指标								
服药后 1 小时的疼痛指标								

其他药物	日期	时间	日期	时间	日期	时间	日期	时间
塞纳 Senna (草药的泻药) 每日服用 2 次								
Polyethylene glycol (fiber drink) 17 grams a 聚乙二醇 (纤维饮料) 每天 17 克								
药名:								
剂量:								
药名:								
剂量:								

第 4 天

您的药物的剂量可能有些调整。请圈选剂量及服用时间
疼痛指标：0=无痛，10=剧痛。请在服药前 1 小时评估您疼痛的指标。

止痛药	上午 6 点	中午 12 点	下午 6 点	午夜 12 点	上午 6 点	中午 12 点
泰诺 (Acetaminophen) 1000 毫克每 6 小时口服一次或 600 毫克每 4 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						
布洛芬 (Ibuprofen) 消炎药 600 毫克每 6 小时口服一次						
服药前的疼痛指标						
服药后 1 小时的疼痛指标						

如果您的医生开了阿片类药物：一定要从低剂量开始

阿片类药物 (Opioids)	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量	时间	剂量
药物名:										
服药前的疼痛指标										
服药后 1 小时的疼痛指标										
药名:										
服药前的疼痛指标										
服药后 1 小时的疼痛指标										

其他药物	日期	时间	日期	时间	日期	时间	日期	时间	日期	时间
塞纳 Senna (草药的泻药) 每日服用 2 次										
Polyethylene glycol (fiber drink) 17 grams a 聚乙二醇 (纤维饮料) 每天 17 克										
药名:										
剂量:										
药名:										
剂量:										

Tracking Your Medicines

After giving birth

Day 1

Pain score: 0 = no pain, 10 = the worst pain. **Rate your pain before taking medicine and 1 hour after.**

Pain Medicines	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose
	Acetaminophen (analgesic) 1,000 mg by mouth every 6 hours or 650 mg by mouth every 4 hours									
Before		After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Ibuprofen (anti-inflammatory) 600 mg by mouth every 6 hours										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After

If your doctor prescribed opioids: Always take your nonprescription pain medicines first. Use opioids for break-through pain only. Tracking your opioid use and pain scale in hospital will help you taper your doses at home.

Opioids Start with smallest dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose
	Medicine: Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose									
Before		After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Medicine: Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After

Day 2

Pain score: 0 = no pain, 10 = the worst pain. **Rate your pain before taking medicine and 1 hour after.**

Pain Medicines		Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose
Acetaminophen (analgesic) 1,000 mg by mouth every 6 hours or 650 mg by mouth every 4 hours											
	Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Ibuprofen (anti-inflammatory) 600 mg by mouth every 6 hours											
	Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After

If your doctor prescribed opioids: Always take your nonprescription pain medicines first. Use opioids for break-through pain only. Tracking your opioid use and pain scale in hospital will help you taper your doses at home.

Opioids		Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose
Start with smallest dose											
	Medicine:	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose											
	Medicine:	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose											
	Medicine:	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After

Day 3

Pain score: 0 = no pain, 10 = the worst pain. **Rate your pain before taking medicine and 1 hour after.**

Pain Medicines	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose
	Acetaminophen (analgesic) 1,000 mg by mouth every 6 hours or 650 mg by mouth every 4 hours									
Before		After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Ibuprofen (anti-inflammatory) 600 mg by mouth every 6 hours										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After

If your doctor prescribed opioids: Always take your nonprescription pain medicines first. Use opioids for break-through pain only. Tracking your opioid use and pain scale in hospital will help you taper your doses at home.

Opioids Start with smallest dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose	Time	Dose
	Medicine:									
Before		After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Medicine:										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After
Pain Score Rate your pain from 0 to 10, before and after dose										
	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After	Before	After

Other Medicines	Date	Time	Date	Time	Date	Time	Date	Time	Date	Time	Date	Time	Date	Time
Senna (herbal laxative): Take by mouth 2 times a day														
Polyethylene glycol (oral fiber drink): Take 17 grams 1 time a day														
Medicine: Dose:														
Medicine: Dose:														
Medicine: Dose:														
Medicine: Dose:														
Medicine: Dose:														
Medicine: Dose:														