

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ❖ از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - ❖ در صورت اجازه پزشک بطور مرتب مایعات مصرف کنید تا از کم آب شدن بدن جلوگیری شود.
 - ❖ پزشکان توصیه به مصرف تمام گروه‌های غذایی شامل گوشت ، ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوه‌جات تازه در خانم‌های باردار می‌کنند.
 - ❖ همه بانوان باردار به مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند اسید فولیک و آهن و کالری برای دریافت انرژی نیاز دارند
 - ❖ مصرف غذاهای آماده مانند فست فود ها را محدود کنید.
 - ❖ از خوردن نوشیدنی‌های کافئین دار تا حد امکان بپرهیزید. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی های غیر الکلی و کاکائو نیز وجود دارد.
 - ❖ سعی کنید که هر ۴ ساعت یک بار یک ماده غذایی میل کنید. اگر وبار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوء هاضمه، خواهید دید که دریافت ۵ یا ۶ وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحمل تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم.
 - ❖ هیچ کدام از وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید، ممکن است که شما گرسنه نباشید اما فرزند شما مرتباً به مواد غذایی نیاز دارد.
 - ❖ عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش‌کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می‌شوند.
 - ❖ در ماه آخر بارداری، جنین به نهایت رشد خود رسیده و هر لحظه آماده تولد است. لولیدن، لگد زدن و حتی سسکه‌های کودک کاهش می‌یابند. اما با وجود کاهش دفعات، ممکن است شدت آنها افزایش پیدا کند. برای مثال لگدهای جنین تیزتر و قوی‌تر می‌شود.
 - ❖ هر روز، زمان بگیرید و ببینید چه مدت زمان طول می‌کشد تا جنین ۱۰ بار تکان بخورد یا لگد بزند. شما باید در طول ۲ ساعت، حدود ۱۰ تکان کودک را احساس کنید. البته در اکثر موارد، این تعداد در دو ساعت بیشتر است. راه دیگر این است که در هر سی دقیقه تعداد دفعات تکان خوردن کودک را اندازه‌گیری کنید. در هر سی دقیقه، جنین باید حداقل ۳ بار تکان بخورد. به مرور و با دقت به حرکات جنین، متوجه الگویی منظم از حرکات او می‌شوید.
 - ❖ در زمان تعیین شده جهت انجام آزمایش مجدد به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ هر نوع حرکت یا بی‌حرکتی غیر عادی جنین
 - ❖ تعداد حرکت کمتر از سه بار در سی دقیقه
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

تست بدون استرس (NST)

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

