

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 :

- ❖ غذای روزانه باید دارای همه گروه‌های غذایی مانند گوشت، غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات باشد چون استفاده از یک گروه غذایی همه مواد لازم را تامین نمی‌کند.
- ❖ مواد غذایی گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است مانند انواع نان مخصوصاً نان سیوس دار نان سنگگ، برنج، ماکارونی، جو، گندم و ذرت، پس از این منابع زیاد استفاده کنید.
- ❖ به منظور جلوگیری از سرایت بیماری‌های انگلی حتما باید گوشت کاملاً پخته شود.
- ❖ اسید فولیک ماده ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول بارداری برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است. سبزیجاتی مانند گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسید فولیک می باشد.
- ❖ برای داشتن بارداری سالم، باید قبل و بعد از شروع بارداری، وزن خود را در محدوده توصیه شده به‌وسیله متخصص نگه دارید و از پر خوری بپرهیزد.
- ❖ حرکات جنین، زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شب‌ها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس می‌کند، اما در ساعت‌های بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است. ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین، حرکات جنین بیشتر شود.
- ❖ به محض اینکه احساس کردید حرکات جنین شما منظم شده است (یعنی حدود هفته ۲۸ بارداری)، به آنها دقیق شوید و اگر به نظر رسید این حرکات کم شده‌اند، حتما متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.
- ❖ عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش‌کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می‌شوند.
- ❖ از مصرف الکل و مواد مخدر در دوران بارداری و شیردهی اجتناب کنید.
- ❖ در سه ماهه آخر بارداری روزانه حرکات جنین خود را ارزیابی کنید.
- ❖ جهت شمارش حرکات جنین، یک لیوان شربت قند نوشیده یا کمی غذا بخورید و به پهلوئ چپ بخوابید. سپس به مدت ۲ ساعت حرکات کوچک و بزرگ جنین را بشمارید، تعداد ۱۰ حرکت در ۲ ساعت طبیعی است. اگر تعداد ۱۰ حرکات جنین، زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ به مادران توصیه می‌شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش کنند و مدت زمانی را که صرف می‌شود تا ۱۰ حرکت واضح مانند لگد زدن، حرکات چرخشی و غلطیدن را حس نمایند، ثبت کنند و در صورتی که حرکات جنین، کمتر از ۱۰ حرکت در ۲ ساعت باشد، فوراً به مطب پزشک یا ماما مراجعه کنید.
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



آموزش به بیمار و خانواده
مراقبت های پس از ترخیص

کاهش حرکات جنین