

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

تست بدون استرس (NST)

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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 گروه های غذایی شامل گوشت، ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوه جات تازه در خانم های باردار می کنند.
 - همه بانوان باردار به مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع ویتامین ها 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 نوشیدنی های 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 ویا 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 وعده های 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 پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می شوند.
 - در ماه آخر بارداری، جنین به نهایت رشد خود رسیده و هر لحظه آماده تولد است. لولیدن، لگد زدن و حتی سکسکه های کودک کاهش می یابند. اما با وجود کاهش دفعات، ممکن است شدت آنها افزایش پیدا کند. برای مثال لگدهای جنین تیزتر و قوی تر می شود.
 - هر روز، زمان بگیری و ببینید چه مدت زمان طول می کشد 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 اندازه گیری 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 می شوید.
 - 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 بی حرکتی غیر عادی جنین
 - تعداد حرکت کمتر از سه بار در سی دقیقه
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی