

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

کاهش حرکات جنین

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	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:

- غذای روزانه باید دارای همه گروه های غذایی مانند گوشت، غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات باشد چون استفاده از یک گروه غذایی همه مواد لازم را تامین نمی کند.
- مواد غذایی گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است مانند انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار نان سنگک، برنج، ماکارونی، جو، گندم و ذرت، پس از این منابع زیاد استفاده کنید.
- به منظور جلوگیری از سرایت بیماری های 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 به وسیله متخصص نگه دارید و از پرخوری بپرهیزد.
- حرکات جنین، زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شبها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس می کند، اما در ساعت های 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 شده اند، حتماً متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.
- عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می شوند.
- 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 پهلوی 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 می شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش کنند و مدت زمانی را که صرف می شود 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