



فرم آموزش حین ترخیص

تاخیر رشد داخل رحمی

کد پمفلت: PE - FO - 021

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
	صبح	ظهر	شب
آموزش دارو			
تغذیه	یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید و از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید. - مواد غذایی حاوی آهن و امگا 3 و پروتئین را در برنامه غذایی خود قرار دهید، از جمله مواد پروتئین دار شامل : تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت قرمز و سفید و حبوبات کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی و همچنین مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوی خشک می باشند - بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوهها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی) بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود. - مصرف لبنیات روزانه ، برای تامین کلسیم داشته باشید - کاهش مصرف فست فودها و غذاهای پر نمک (به خصوص اگر فشار خون وجود دارد)		
	- اگر سیگار می کشید و یا اگر داروهای مخدر مصرف می کنید همین حالا ترک کنید .سیگار به جفت آسیب می رساند. جفت تنها منبع غذایی جنین است . - به اندازه کافی استراحت کنید (به پهلوی چپ) و ۸ ساعت در شب بخوابید و از فعالیت سنگین و خستگی زیاد خودداری شود . - در صورت مشاهده علائم خطر برای مادر یا جنین ، ممکن است پزشک معالج شما تصمیم به ختم بارداری بگیرد و این تصمیم برای حفظ سلامتی شما و نوزادتان گرفته می شود. بهترین درمان برای IUGR ترم (ترم یعنی جنین رسیده) یا نزدیک به ترم، ختم حاملگی می باشد - مادر باید به صورت مرتب مراقب حرکات جنین خود باشد.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل			



	سایر موارد آموزشی
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: • در صورت داشتن درد شدید شکمی • تب لرز یا علائم عفونت (ترشحات بد بو) • در صورت خونریزی یا لکه بینی واژینال • ضعف شدید و سرگیجه مداوم • نشت مایع از واژن و یا خروج ناگهانی یا تدریجی مایع شفاف • به کاهش حرکات جنین توجه کنید و در صورت کاهش حرکات جنین مراجعه نمایید. • علائم افزایش فشار خون یا پره اکلامپسی شامل (سردرد شدید و مداوم - تاری دید - تورم ناگهانی صورت و دست ها و افزایش ناگهانی وزن - درد شدید قسمت بالای شکم)	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
 جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	