



فرم آموزش حین ترخیص

کاهش حرکات جنین

کد پمفلت: PE - FO - 082

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۲/۱۸

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	شماره تماس بخش:	
نام پدر:	تاریخ تولد:		۰۳۸۳۱۱۰	
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار				
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	
تغذیه		- 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 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 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.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل		- 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 میکند، اما در ساعتهای بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است. ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین و وعده های غذایی 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، حتما متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند. - محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید.		



- عوامل محیطی مانند فشار روانی، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده 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 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.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً 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 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. - در صورت کاهش حرکت جنین و درد شدید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی	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	