

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

تست بدون استرس (NST)

♦ مراقبت قبل از انجام تست

- ✓ قبل از رفتن به نزد پزشک استحمام کنید.
- ✓ لباس جلو باز یا راحت بپوشید.
- ✓ استرس و اضطراب نداشته باشید.
- ✓ حداقل 2 ساعت قبل از انجام این تست مواد غذایی حاوی کربوهیدرات یا مواد شیرین مصرف کنید.
- ✓ آبمیوه یا مواد غذایی شیرین به همراه داشته باشید.
- ✓ چند دقیقه قبل از زمان تعیین شده جهت تست به مرکز مراجعه نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور قبل از انجام تست خودداری نمایید.

♦ مراقبت حین انجام تست

- ✓ در وضعیت خوابیده به پهلو چپ قرارگیرید.
- ✓ علائم حیاتی مانند فشارخون شما و ضربان قلب جنین به عنوان اطلاعات اولیه توسط پزشک یا ماما اندازه گیری و ثبت می شود.
- ✓ نگران نباشید و در صورتی که استرس دارید با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید.
- ✓ در صورتی که پس از گذشت 30 دقیقه از شروع تست هیچ حرکت جنینی مشاهده نشود یک لیوان آب پرتقال یا یک آبمیوه دیگر یا یک وعده غذایی سبک مصرف کنید تا قند خون بالا برود.
- ✓ در برخی از مراکز تحریکات صوتی یا لرزشی جهت انجام تست به کار می رود تا تسریع ضربان قلب جنین القا گردد.

✓برخی دستگاه ها دکمه ای تعبیه شده دارد به شما داده می شود تا با حرکت جنین، با فشار دادن آن دکمه، حرکت جنین را بر روی نوار ثبت کنید.

❖مراقبت پس از انجام تست

- ✓نتایج تست توسط پزشک یا ماما ارزیابی و به اطلاع شما خواهد رسید.
- ✓در صورتیکه نتایج بیانگر نیاز فوری به انجام مداخلات و توجهات پزشکی یا انجام زایمان برای نجات جنین بود، اقدام لازم انجام می گیرد.
- ✓خونسردی خود را حفظ نمایید و با تیم درمانی خود همکاری کنید.
- ✓بعد از اتمام تست استحمام کنید و یا ژل ها را از روی شکم خود تمیز نمایید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143