

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تست بدون استرس (NST)

❖ مراقبت

- ✓ از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ 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.
- ✓ غذاهای آماده مانند فست فودها را محدود کنید زیرا آنها فقط حاوی مقادیر زیادی کالری بدون ارزش غذایی هستند.
- ✓ از خوردن نوشیدنی های کافئین دار تا حد امکان پرهیزید. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی های غیر الکلی و کاکائو نیز وجود دارد.
- ✓ سعی کنید که هر 4 ساعت یک بار چیزی میل کنید. اگر ویار دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوءهاضمه، خواهید دید که دریافت 5 یا 6 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 استرس، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می شوند.

✓در ماه آخر بارداری، بچه 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 قویتر می شود.

✓هر روز، زمان بگیری و ببینید چه مدت زمان طول می کشد تا کودک 10 بار تکان بخورد یا لگد بزند. شما باید در طول 2 ساعت، حدود 10 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، کودک باید حداقل 3 بار تکان بخورد. به مرور و با دقت به حرکات جنین، متوجه الگویی منظم از حرکات او می شوید. در نتیجه هر نوع حرکت یا بی حرکتی غیر عادی او شما را متوجه خطر خواهد کرد. در چنین مواقعی، باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کرد.

✓در زمان تعیین شده جهت انجام تست مجدد به پزشک مراجعه 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 افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143