



## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

# کاهش حرکات جنین

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در دوران بارداری جنین کاملاً وابسته به مادر است و مواد غذایی که مادر مصرف می کند از راه جفت به جنین می رسد. بنابراین تغذیه مناسب مادر باردار علاوه بر تامین سلامت خودش، در سلامت جنین و نوزاد آینده هم نقش مهمی دارد. غذای روزانه باید دارای همه گروه های غذایی باشد چون استفاده از یک گروه غذایی، همه مواد لازم را تامین نمی کند.

✓ گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است. انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار مانند نان سنگک، برنج، ماکارونی، جو، گندم و ذرت مصرف کنید.

✓ گروه غذایی گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (گردو، بادام، پسته و...) پروتئین و آهن بدن را تامین می کنند و مواد غذایی موجود در این دسته برای خون سازی، تکامل سیستم عصبی و رشد جنین لازمند.

✓ به منظور جلوگیری از سرایت بیماریهای انگلی حتماً باید گوشت کاملاً پخته شود.

✓ مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو و لوبیا پلو، منبع خوبی از پروتئین برای مادر باردار است.

✓ مصرف شیر و فرآورده های آن مانند پنیر، ماست، کشک، هم کلیسم بدن را تامین می کند و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانها او در آینده ضروری است. علاوه بر کلسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر انواع ویتامین های آ و ب بوده و منبع تامین پروتئین نیز می باشد.

✓ گروه سبزی ها و میوه ها: شامل انواع سبزی ها مثل کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جعفری و انواع میوه های تازه و خشک است که شامل ویتامین های مورد نیاز بدن بخصوص ویتامین آ و ویتامین ث و مقداری آهن هستند.

✓ برای تامین ویتامین ث لازم است سبزیجات و میوه جات بصورت تازه مصرف شود زیرا طبخ این مواد ویتامین ث را از بین می برد.

✓ در مورد مصرف سیب زمینی توصیه می شود ابتدا آن را کاملاً تمیز شسته شده سپس با پوست بپزید.

✓ اسید فولیک ماده ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول بارداری برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است. سبزیجاتی مثل گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسید فولیک می باشند.

## ♦ مراقبت

✓ هرگز خودتان را با خانم های باردار دیگر مقایسه نکنید زیرا هر مادری تجربه متفاوتی از حرکات جنین دارد و هر جنینی نیز الگوی حرکتی ویژه خودش را دارد. ضمن اینکه دوره های خواب و بیداری جنین، مستقل از خواب و بیداری مادر است. طبق تحقیقات، متوسط مدت خواب آرام جنین 23 دقیقه است.

بنابراین اگر جنین تان حرکت نکرد، نگران نباشید، ممکن است جنین تان خواب باشد.

✓ برای داشتن بارداری سالم، باید قبل و بعد از شروع بارداری، وزن خود را در محدوده توصیه شده توسط متخصص نگه دارید و از پرخوری بپرهیزد.

✓ ممکن است به دنبال بارداری افزایش وزن زیادی داشته باشید و بتوانید این حرکات را درست حس کنید. به علاوه هنگامی که قطر چربی های شکم 10 تا 15 سانتیمتر است، پزشک هم نمی تواند حرکات را خوب تشخیص دهد و حتی سونوگرافی هم مشکل می شود.

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