

کد: CT-09-24 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار دردهای کاذب زایمانی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1-طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید. 2-داشتن رژیم غذایی سالم که شامل دریافت میوه جات- سبزیجات-لبنیات-نان ها و گوشت و مغزها می باشد. 3-دریافت انرژی کافی و متناسب با نیاز شما در بارداری.	تغذیه
	1-مصرف منظم و به موقع مکمل ها. 2-در صورت وجود بیماری زمینه ای از قبیل دیابت-فشارخون بالا-اختلالات تیروئید و ...داروها طبق تجویز پزشک استفاده شود.	دارو
	1-از مصرف دخانیات بشدت پرهیز کنید. 2-با توجه به وجود دردهای کاذب زایمانی شما قادر به انجام کارهای روزمره خود می باشید مگر در صورتیکه شما مشکل زمینه ای دیگری داشته باشید که پزشک توصیه به استراحت نسبی یا مطلق کرده است.. 3-هنگام خوابیدن در بارداری به پهلوها و ترجیحا پهلو چپ بخوابید،هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا به پهلو شوید و با کمک دستها بلند شوید. 4-شمارش حرکات جنین را بعنوان برنامه ی روزانه قرار دهید. نحوه شمارش حرکات جنین:آ-پیش از شروع شمارش از یک میان وعده شیرین(ترجیحا قندهای طبیعی)مصرف کنید یا تست حرکت را بعد از هر وعده غذایی انجام دهید. ب-در یک محیط آرام قرار بگیرید. پ-به پهلو چپ بخوابید و دست را روی شکم قرار دهید. د-شمارش حرکات را شروع کنید،ابتدا به مدت 1 ساعت حرکات جنین خود را بشمارید.در صورتی که طی یک ساعت یا زودتر جنین شما 4 حرکت یا بیشتر داشته باشد تعداد حرکات مناسب است. چنانچه تست حرکت را به مدت یک ساعت انجام دادید و نتیجه ی مطلوب به دست نیامد باید یک ساعت دیگر به شمارش ادامه دهید.احساس 10 حرکت جنین طی 2 ساعت اطمینان بخش است. نکته: جنین هم مثل ما دوره های خواب و بیداری دارد که بین 20 تا 45 دقیقه طول می کشد و در موقع خواب حرکت نمی کند به همین دلیل تا پایان دوره 45 دقیقه باید برای کنترل حرکات جنین حوصله به خرج داد.بنابراین سعی شود به محض اینکه جنین شما بیدار شد تست شمارش حرکات جنین را شروع کنید. 5-تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید 6-جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611)تماس حاصل فرمایید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها،محدودیتهاو روشهای پیشگیرانه)
	در صورتیکه آزمایشی در حین بستری از شما ارسال شد و تا هنگام ترخیص جواب آماده نشد ،پس از تماس تلفنی با شما از بیمارستان جواب آزمایش خود را دریافت نمایید	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ اگر شدت دردها بیشتر شود. ✓ فاصله انقباضات رحم(دردها)منظم است. ✓ فاصله بین دردها تدریجا کاهش یابد. ✓ اگر دردها با استراحت از بین نرفت . در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار ،بیمارستان ولایت شوید 		