

کد: CT-09-37 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت های دوران بارداری	 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 مکمل ها. 2-داروهای تجویز شده توسط پزشک متخصص خود را تهیه و بصورت منظم و دقیق مصرف نمایید.	دارو
	1-از مصرف دخانیات از قبیل سیگار الکل قلیان و...بشدت پرهیز شود. 2-انجام مراقبت های کامل حین بارداری. 6-تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید. 7-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 پهلوی 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.احسا س 10 حرکت جنین طی 2 ساعت اطمینان بخش است. 8-هنگام خوابیدن در بارداری به پهلوها و ترجیحا پهلوی چپ بخوابید،هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا به پهلو شوید و با کمک دستها بلند شوید. 9-واکسیناسیون کووید،آنفلوآنزا،کزاز و هیپاتیت را در صورت ناکامل بودن انجام دهید. 10-معاینات دندانپزشکی حداقل یک بار در بارداری توصیه می شود. 11-پیاده روی منظم در بارداری در صورت عدم مشکل 12-رژیم غذایی سالم برای پیشگیری از یبوست و تهوع صبحگاهی. 13-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: در صورت داشتن خونریزی-آبریزش-درد شکم و کاهش حرکات جنین-تب بالای 38-سر درد-تاری دید و ... 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 		