

کد: CT-09-28 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار اولیگوهایدر آمنیوس (کاهش مایع دور جنین)	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	تغذیه 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	
	دارو 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.	
	1- از مصرف دخانیات بشدت پرهیز کنید. 2- با توجه به مشکل فعلی 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- در صورت کاهش میزان مایع دور جنین فواصل مراقبت های بارداری شما نزد پزشک افزایش می یابد و بنا به تشخیص پزشک و میزان مایع تستهای سلامت جنین نیز افزایش می یابد. 7- جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می توانید با واحد های مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار 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	
	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ در صورت هرگونه کاهش حرکات جنین- خونریزی- هرگونه خیس شدگی و آبریزش و شروع دردهای زایمانی . در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب جواب آزمایش ، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.	
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 ای 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 		