

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## کاهش حرکات جنین

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

**کاهش حرکات جنین طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در دوران بارداری جنین کاملاً وابسته به مادر است و مواد غذایی که مادر مصرف می‌کند از راه جفت به جنین می‌رسد. 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 گروههای غذایی باشد چون استفاده از یک گروه غذایی، همه مواد لازم را تامین نمی‌کند.
- ✓ گروه نان و غلات منبع خوبی برای تولید انرژی است. انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار مانند نان سنگگ، 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 می‌کنند 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 فرآورده‌های آن مانند پنیر، ماست، کشک، هم کلیسم بدن را تامین می‌کند و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندانها او در آینده ضروری است. علاوه بر کلیسیم این گروه دارای مواد مغذی دیگری مثل فسفر انواع ویتامین های آ و ب بوده و منبع تامین پروتئین نیز می‌باشد.
- ✓ گروه سبزی ها و میوه‌ها: شامل انواع سبزی ها مثل کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جعفری و انواع میوه‌های تازه و خشک است که شامل ویتامین‌های 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 می‌برد.
- ✓ در مورد مصرف سیب زمینی توصیه می‌شود 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 می‌باشند.

### ❖ مراقبت

- ✓ هرگز خودتان را با خانم‌های 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 دوره‌های 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 نتوانید این حرکات را درست حس کنید. به علاوه هنگامی که قطر چربی‌های شکم 10 تا 15 سانتی‌متر است، پزشک هم نمی‌تواند حرکات را خوب تشخیص دهد و حتی سونوگرافی هم مشکل می‌شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## کاهش حرکات جنین

- ✓ حرکات جنین، زمان مشخصی ندارند، اما چون مادر شب‌ها مایل به استراحت است، شدت آنها را بیشتر حس می‌کند، اما در ساعات بیداری و فعالیت اجتماعی توجه مادر به حرکات کمتر است. ممکن است بعد از خوردن غذای شیرین، حرکات جنین بیشتر شود. یادمان باشد که حرکت هر جنینی باید نسبت به خودش سنجیده شود، برخی جنین‌ها کلاً پرتحرک هستند و برخی کم‌تحرک، اما اگر طی یک روز حرکت جنین ناگهان زیاد یا کم شود، ممکن است نشانه خطر مرگ جنین باشد.
- ✓ در ابتدای بارداری، حرکات جنین کوتاه و با فواصل طولانی هستند، مثلاً در یک روز حرکات متعددی را حس می‌کنید سپس چند روز هیچ حرکتی را حس نمی‌کنید، زیرا جنین هنوز کوچک است، اما از میانه بارداری تشخیص حرکات جنین منظم می‌شود. گاهی هم مادر سکسکه جنین را متوجه می‌شود که حرکات آن مداوم، پشت‌سر هم و لرزشی است.
- ✓ به محض اینکه احساس کردید حرکات جنین تان منظم شده‌اند (یعنی حدود هفته 28 بارداری)، به آنها دقیق شوید و اگر به نظر رسید این حرکات کم شده‌اند، حتماً متخصص زنان را در جریان بگذارید تا ضربان قلب جنین را بررسی کند.
- ✓ این باور که بچه تکان خورد، پس گرسنه است، باور صحیحی نیست، زیرا غذا باید جذب شود و موادمغذی آن وارد خون مادر شوند، سپس به جنین برسند.
- ✓ عوامل محیطی مانند استرس، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش‌کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می‌شوند. از طرفی با افزایش حرکات جنین ضربان قلب افزایش می‌یابد.
- ✓ از مصرف الکل و مواد مخدر در دوران بارداری و شیردهی اجتناب نمایید.
- ✓ در سه ماهه آخر بارداری حرکات جنین خود را روزانه ارزیابی کنید.

### ❖ ارزیابی حرکات جنین توسط مادر

در صورت احساس کاهش حرکات جنین، در 4 هفته آخر بارداری می‌توانید با شمارش حرکات جنین، از سلامت او اطمینان پیدا کنید. برای این منظور، یک لیوان شربت قند نوشیده یا کمی غذا بخورید و به پهلوئی چپ بخوابید. سپس به مدت 2 ساعت حرکات کوچک و بزرگ جنین را بشمارید، تعداد 10 حرکت در 2 ساعت طبیعی است. اگر تعداد حرکت جنین در کم‌تر از 2 ساعت به 10 بار رسید، نیازی به ادامه کنترل حرکات نیست.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

به مادران توصیه می‌شود که یک بار در روز حرکات جنین خود را شمارش نمایند و مدت زمانی را که صرف می‌شود تا 10 حرکت واضح مانند لگد زدن، حرکات چرخشی و غلطیدن را حس نمایند، ثبت کنند و در صورتی که حرکات جنین، کمتر از 10 حرکت در 2 ساعت باشد، فوراً به مطب پزشک و یا ماما مراجعه کنید.