



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تست بدون استرس (NST)

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

تست بدون استرس (NSF) طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ مراقبت قبل از انجام تست

- ✓ قبل از رفتن به نزد پزشک استحمام کنید.
- ✓ لباس جلو باز یا راحت بپوشید.
- ✓ استرس و اضطراب نداشته باشید.
- ✓ حداقل ۲ ساعت قبل از انجام این تست مواد غذایی حاوی کربوهیدرات یا مواد شیرین مصرف نکنید.
- ✓ آبمیوه یا مواد غذایی شیرین به همراه داشته باشید.
- ✓ چند دقیقه قبل از زمان تعیین شده جهت تست به مرکز مراجعه نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور قبل از انجام تست خودداری نمایید.

❖ مراقبت حین انجام تست

- ✓ در وضعیت خوابیده به پهلو چپ قرار گیرید.
- ✓ علائم حیاتی مانند فشارخون شما و ضربان قلب جنین به عنوان اطلاعات اولیه توسط پزشک یا ماما اندازه گیری و ثبت می شود.
- ✓ نگران نباشید و در صورتی که استرس دارید با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید.
- ✓ در صورتی که پس از گذشت ۳۰ دقیقه از شروع تست هیچ حرکت جنینی مشاهده نشود یک لیوان آب پرتقال یا یک آبمیوه دیگر یا یک وعده غذایی سبک مصرف کنید تا قندخون بالا برود.
- ✓ در برخی از مراکز تحریکات صوتی یا لرزشی جهت انجام تست به کار می رود تا تسریع ضربان قلب جنین القا گردد.
- ✓ برخی دستگاهها دکمه ای تعبیه شده دارد به شما داده می شود تا با حرکت جنین، با فشار دادن آن دکمه، حرکت جنین را بر روی نوار ثبت کنید.

❖ مراقبت پس از انجام تست

- ✓ نتایج تست توسط پزشک یا ماما ارزیابی و به اطلاع شما خواهد رسید.
- ✓ در صورتی که نتایج بیانگر نیاز فوری به انجام مداخلات و توجهات پزشکی یا انجام زایمان برای نجات جنین بود، اقدام لازم انجام می گیرد.
- ✓ خونسردی خود را حفظ نمایید و با تیم درمانی خود همکاری کنید.
- ✓ بعد از اتمام تست استحمام کنید و یا ژلها را از روی شکم خود تمیز نمایید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تست بدون استرس (NST)

❖ مراقبت

- ✓ از مصرف الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک بطور مرتب مایعات مصرف کنید تا از کم شدن بدن جلوگیری شود.
- ✓ پزشکان توصیه به مصرف تمام گروه‌های غذایی شامل گوشت، ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوه جات تازه در خانم‌های باردار می‌کنند.
- ✓ همه بانوان باردار به مقادیر بیشتری پروتئین، بعضی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند اسید فولیک و آهن و کالری برای دریافت انرژی نیاز دارند. غذاهای آماده مانند فست فودها را محدود کنید زیرا آنها فقط حاوی مقادیر زیادی کالری بدون ارزش غذایی هستند.
- ✓ از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار تا حد امکان بپرهیزید. کافئین در چای، کولاها، شکلات و نوشیدنی‌های غیر الکی و کاکائو نیز وجود دارد.
- ✓ سعی کنید که هر ۴ ساعت یک بار چیزی میل کنید. اگر ویا دارید یا حالت تهوع یا سوزش سر دل یا سوءهاضمه، خواهید دید که دریافت ۵ یا ۶ وعده غذا با حجم کم بسیار قابل تحمل‌تر است تا خوردن سه وعده غذای پر حجم. هیچ کدام از وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید، ممکن است که شما گرسنه نباشید اما فرزند شما مرتباً به مواد غذایی نیاز دارد.
- ✓ عوامل محیطی مانند استرس، صدای شدید، حتی صدای دستگاه پخش‌کننده ضربان قلب جنین در کلینیک باعث افزایش حرکات جنین می‌شوند.
- ✓ در ماه آخر بارداری، بچه به نهایت رشد خود رسیده و هر لحظه آماده تولد است. لولیدن، لگد زدن و حتی سسکه‌های کودک کاهش می‌یابند. اما با وجود کاهش دفعات، ممکن است شدت آنها افزایش پیدا کند. برای مثال لگدهای جنین تیزتر و قوی‌تر می‌شود.
- ✓ هر روز، زمان بگیریید و ببینید چه مدت زمان طول می‌کشد تا کودک ۱۰ بار تکان بخورد یا لگد بزند. شما باید در طول ۲ ساعت، حدود ۱۰ تکان کودک را احساس کنید. البته در اکثر موارد، این تعداد در دو ساعت بیشتر است. راه دیگر این است که در هر سی دقیقه تعداد دفعات تکان خوردن کودک را اندازه‌گیری کنید. در هر سی دقیقه، کودک باید حداقل ۳ بار تکان بخورد. به مرور و با دقت به حرکات جنین، متوجه الگویی منظم از حرکات او می‌شوید. در نتیجه هر نوع حرکت یا بی‌حرکتی غیر عادی او شما را متوجه خطر خواهد کرد. در چنین مواقعی، باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کرد.
- ✓ در زمان تعیین شده جهت انجام تست مجدد به پزشک مراجعه نمایید.