



بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)

واحد آموزش سلامت
کتابچه آموزشی خود مراقبتی پس از زایمان طبیعی

شناسنامه آموزشی	
مراقبت بعد از زایمان طبیعی	موضوع
واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
خانم دکتر شاهین	تأید کننده علمی
متخصص زنان	سمت
۱۴۰۰	تاریخ تهیه
Fer-HE-BL-001-00	کد پمفلت



خود مراقبتی پس از زایمان طبیعی در منزل

مراقبت های بعد از زایمان :

با آرزوی سلامتی برای شما و نوزاد دلبندتان لطفا به موارد زیر بعد از زایمان توجه داشته باشید:

تغذیه:

دو ساعت بعد از زایمان طبیعی بدون عارضه مادر می تواند رژیم غذایی کاملا طبیعی داشته باشد و محدودیت خاصی ندارد. بهتر است ابتدا با پنج تا هفت عدد خرما شروع کند. ابتدا آب میوه طبیعی و سپس غذاهای گرم مانند حریره برنج و بادام یا سوپ نرم مصرف کند.



از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات ، شیر ، موز ، کمپوت گیلاس و آب میوه های صنعتی در روزهای اول پس از زایمان خودداری شود. بهتر است در زمان شیر دهی از مصرف غذاهایی مثل گوجه فرنگی ، پیاز ، کلم ، شکلات و ادویه جات خودداری نمایید.

اجابت مزاج:

مادر ۴ ساعت بعد از زایمان طبیعی باید دفع ادرار داشته باشد و باید قبل از ترخیص از بیمارستان دفع مدفوع نیز داشته باشد.

یبوست:

ممکن است در روزهای اول پس از زایمان دچار یبوست شوید. به محض شروع فعالیت روزانه این مشکل از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند. در صورت ادامه به پزشک مراجعه نمایید.

حمام کردن:

استحمام مادر در زایمان طبیعی محدودیتی ندارد و می توانند بعد از زایمان حمام کنند. مادر باید از ماندن زمان طولانی در حمام و نشستن روی زمین خودداری کند و یک هفته تا ده

روز بعد از زایمان جهت کنترل بخیه های زایمان طبیعی به پزشک مراجعه نماید. در صورت قرمزی ، تورم ، ترشح ، درد شدید ، باز شدن محل بخیه ها یا تب و لرز فوراً به بیمارستان مراجعه کنید.

جهت مراقبت از بخیه ها پس از زایمان طبیعی می توان از سرم شستشو استفاده نمود روزانه سه مرتبه محل بخیه ها شسته و خشک شود. می توان از سشوار با فاصله ۲۰ سانتی متر جهت خشک کردن استفاده شود .

ویزیت پزشک:

یک هفته بعد از زایمان جهت ویزیت متخصص زنان مراجعه نمایند.

میزان خونریزی:

چند روز اول در حد پیروید و بعد از آن در حد لکه بینی طبیعی می باشد در صورت ادامه خونریزی بیش از دو هفته به پزشک مراجعه نمایید.

مصرف دارو:

مادران زایمان طبیعی که بخیه دارند باید کپسول سفالکسین هر شش ساعت تا ۵ روز مصرف نمایند. مصرف قرص آهن جهت مادران تا سه ماه بعد از زایمان الزامی است.

حرکت کردن:

مادر چند ساعت بعد از زایمان طبیعی باید با کمک همراه از تخت خارج شده و راه برود.

دردهای پس از زایمان:

در روزهای اول پس از زایمان دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد این درد با شیر دهی بیشتر می شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیر دهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می گردد. اگر درد شدید و مداوم شد و همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

ورزش:

در زایمان طبیعی از هر زمانی می توان ورزش را شروع کرد سعی کنید هر روز پیاده روی کنید و از انجام ورزش های سنگین خودداری نمایید.

شیردهی:

سینه ها را قبل و بعد از شیردهی با آب ساده شستشو دهید. در صورت زخم شدید نوک سینه ، تورم، قرمزی ، درد شدید سینه ها یا تب و لرز مراجعه نمایید. در صورت داشتن مشکل در تغذیه نوزاد با شیر مادر به مسول آموزش شیر مادر در بیمارستان مراجعه نمایید.

نزدیکی بعد از زایمان:

در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه ، تمایل به نزدیکی ندارند. تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملا درمان نشده ، نزدیکی صلاح نیست. معمولا بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد. توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد از آن بپرهیزید.

باروری سالم:

مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می کنند ۴۰ روز پس از زایمان و مادرانی که اصلا شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند. جهت انتخاب روش مناسب با پزشک یا ماما مشورت کنند.

علائم خطر پس از زایمان:

خروج ترشحات چرکی و بد بو از واژن ، تب و لرز ، درد و ورم یک طرفه ساق و ران ، افسردگی شدید یا جنون پس از زایمان ، درد و تورم و سفتی سینه ها، خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول ، درد شکم و پهلوها ، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

مزایای تغذیه با شیر مادر

- شیر مادر به تنهایی از بدو تولد تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تامین می کند. و برای رشد طبیعی او کافی است.
- آغوز (کلستروم یا ماک) شیر غلیظ و زرد رنگی است که حاوی مواد مغذی است و اولین واکسن برای محافظت شیرخوار محسوب می شود.
- شیر مادر حاوی موادی است که احتمال ابتلا، شیرخوار به بیماریهای عفونی را کاهش می دهد و در صورت ابتلا از شدت بیماری می کاهد.
- میزان ابتلای به اسهال، عفونت گوش میانی، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر است.

- در خانواده هایی که سابقه آسم و حساسیت وجود دارد، شیر مادر بهترین غذا برای شیر خوار است و امکان ابتلای شیرخوار به آسم و آلرژی را کاهش می دهد.

آیا می دانستید:

- ترکیب شیر مادر در هر وعده شیردهی تغییر می کند و در ابتدا چربی شیر کمتر و آب آن بیشتر است لذا تشنگی شیرخوار را برطرف می کند، اما در آخر چربی آن بیشتر می شود و شیرخوار را سیر می کند.
- در شیر مادر آب کافی وجود دارد و برای رفع تشنگی شیرخوار نیازی به آب یا آب قند وجود ندارد.
- شیر مادر به راحتی هضم می شود و در شیرخوارانی که بیمار هستند و اشتهای کمی دارند بهترین غذا است.
- تغذیه شیرخوار با شیر مادر باعث ایجاد رابطه عاطفی بین مادر و فرزند می شود و اثر مطلوبی بر رشد شیرخوار دارد.
- شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در کودکی و بلوغ از تعادل روانی مناسب تری برخوردار هستند.

آیا می دانستید:

- جذب آهن شیر مادر به دلیل وجود، لاکتوفیرین در آن بهتر انجام می گیرد و تا شروع تغذیه کمکی نیازی به دادن قطره آهن به شیرخوار وجود ندارد.
- به دلیل هضم و جذب راحت چربی و پروتیین شیر مادر، دردهای قولنجی و نفخ و حساسیت و استفراغ در شیر مادر خواران کمتر دیده می شود.
- در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، احتمال ابتلای به اسهال کمتر است و سوختگی ناشی از پوشک در ناحیه تناسلی کمتر دیده می شود.

مراقبت های دوران نوزادی :

والدین عزیز:

دوره نوزادی یعنی چهار هفته اول بعد از تولد، از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که بدن نوزاد مقاومت کمتری در برابر میکروب ها و عواملی خارجی مانند سرما، سرو صدا و ... دارد و به مراقبت های بیشتری نیازمند است. مجموعه حاضر به منظور آشنایی شما والدین

گرامی جهت مراقبت های ضروری نوزاد دل‌بندتان و شناسایی به موقع علائم خطر تهیه شده است.

نشانه های خطر در نوزاد چیست؟

اگر هر کدام از علائم زیر را در نوزاد خود مشاهده کردید باید در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایید:



➤ تنفس تند (۶۰ تنفس یا بیشتر)

➤ پرش بینی (باز و بسته شده سریع پره های بینی)

➤ تو کشیده شدن قفسه سینه

➤ بیقراری و گریه زیاد و مداوم

➤ بی حالی و عدم پاسخ

➤ ناله کردن

➤ درجه حرارت زیر بغل بیشتر از ۳۷ یا کمتر از ۳۶ درجه سانتی گراد

➤ رنگ پریدگی

➤ کبودی یا سیاه شدن به ویژه انگشتان دست و پا

➤ زردی ۲۴ ساعت اول

➤ عدم توانایی در شیر خوردن

مراقبت های مورد نیاز نوزاد کدام است؟

۱) مراقبت از بند ناف:

• زمان افتادن بند ناف معمولاً در عرض ۲ هفته اول است و تا حدود ۳ تا ۴۵ روزگی طبیعی می باشد.

• قبل و بعد از دست زدن به ناف، دست ها را بشویید.

• اگر ناف آلوده شد، با آب تمیز و صابون بشویید و با پارچه تمیز خشک کنید

• هیچ ماده یا دارویی روی ناف نگذارید.

• ناف را دست کاری نکنید.

• اگر ناف قرمز یا چرکی و یا خون آلود است، نوزاد را

به مرکز بهداشتی درمانی یا نزد پزشک ببرید.

• حمام کردن روزانه به روش درست زبانی ندارد.



- کهنه نوزاد را زیر بند ناف ببندید.
- شکم یا ناف را بانداز نکنید.

(۲) مراقبت از چشم:

- اگر چشم قرمز یا متورم است یا ترشح چرکی دارد، نوزاد را به مرکز بهداشتی درمانی ببرید.
- از هیچ ماده یا دارویی، برای چشم مگر به دستور پزشک، استفاده نکنید.
- ممکن است در سفیدی چشم نوزاد، بر اثر فشار زیاد در زمان زایمان قرمزی یا خونریزی دیده شود که در طول چند روز خود به خود برطرف می شود.
- در روزهای اول تولد، گریه بدون اشک است. اما ممکن است از هفده دوم اشک ریختن همراه گریه شروع شود. ولی بیشتر شیرخواران در سن ۱ تا ۳ ماهگی هم بدون اشک گریه می کنند.

(۳) بهداشت فردی (شستشو، حمام کردن):

- نوزاد را زودتر از ۶ ساعت، بعد از به دنیا آمدن حمام نکنید.
- از حمام کردن نوزاد یا شیرخوار بلافاصله بعد از شیردادن خودداری کنید زیرا باعث برگرداندن شیر می شود.
- بعد از حمام کردن نوزاد را کاملاً خشک کنید و بیوشانید. برای نوزاد کوچک تر اتاق گرم تر باشد.
- در حمام کردن نوزاد صابون های غیر معطر و پس از استحمام برای پیشگیری از خشکی پوست، از لوسیون های مرطوب کننده، ویتامین آ+د، وازلین یا روغن های گیاهی مانند روغن زیتون استفاده می شود.
- به دلیل احتمال ورود ذرات معلق پودرها به ریه نوزاد و مشکلات تنفسی استفاده از پودرها توصیه نمی شود.
- پوست نوزاد نیاز به شستشوی روزانه با آب و صابون ندارد.
- جهت جلوگیری از ادرار سوختگی، نوزاد را با آب ساده و تمیز شسته و خشک کنید.
- پس از هر بار دفع، باسن نوزاد را شستشو داده و کاملاً خشک کنید.

(۴) مراقبت پس از ختنه

بهترین زمان ختنه در نوزاد پسر ۱۰ روز اول بعد از تولد و ترجیحاً ۴۸ ساعت اول تولد می باشد.

- اطراف محل ختنه در چند روز اول از مدفوع و آلودگی دور نگه داشته شود و در صورت آلودگی با آب و صابون شسته شود.
 - حداقل ۷ روز بعد از ختنه به پزشک مجدداً مراجعه کند.
- . پوشک نوزاد تا حد امکان باز باشد و در صورت بستن سفت نباشد.



. خونریزی و تغییر رنگ نوک آلت

تورم شدید آلت و بیضه

ادرار نکردن نوزاد ۶ تا ۱۸ ساعت بعد از ختنه

افتادن حلقه زودتر از سه روز یا نیفتادن آن بیشتر از ده روز

عفونت محل ختنه (قرمزی موضعی و ترشح چرکی)

تب نوزاد

نکات قابل توجه در مراقبت از نوزاد:

برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد بهتر است، درجه حرارت اتاق بین ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد و هوای اتاق تازه باشد.

در اتاقی که نوزاد نگهداری می شود، بهتر است با بستن در و پنجره، از جریان سریع هوا جلوگیری کرد.

اغلب نوزادان ۸ تا ۱۲ پوشک در روز، یکی قبل و یکی بعد از هر نوبت تغذیه نیاز دارند.

نوزاد را نباید روی سطوح سرد مثل ملافه یا ترازوی سرد گذاشت، چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد.

نکته: برای فهمیدن حرارت بدن، پاهای او را لمس کنید. اگر درجه حرارت بدن نوزاد پایین بود، بهتر است با وسیله گرم کننده مناسب، اتاق را گرم کرده و لباس کافی به نوزاد بپوشانید و نوزاد را در آغوش بگیرید.

به علت حساسیت پوست نوزاد نباید وی را در تماس مستقیم با نور خورشید قرار داد.

لباس نوزاد باید بسته به فصل انتخاب شود و هرگز از لباس های نایلونی و یا لباس هایی که برچسب پلاستیکی دارند استفاده نگردد. لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای و نرم باشد و طوری انتخاب شود که پوشیدن و درآوردن آن از تن شیرخوار به راحتی صورت گیرد.

تنفس نوزاد با بینی است. ممکن است در زمان های کوتاه (۵ تا ۱۰ ثانیه) به خصوص در نوزادان نارس، تنفس او قطع شود که طبیعی است.

- در روزهای اول زندگی، مدفوع سیاه رنگ است. اما کم کم رنگ طبیعی پیدا می کند.
- نوزاد حتماً باید در ۲۴ ساعت اول ادرار و در ۴۸ ساعت اول مدفوع داشته باشد.
- در نوزادی که خوب رشد می کند و حال عمومی خوبی دارد، اگر مدفوع آبکی و شل چند دفعه در روز (تا ۱۰ بار) یا هر چند روز یک بار باشد، طبیعی است.
- در روزهای سوم و چهارم تولد، ممکن است بدن نوزاد پوسته ریزی کند که طبیعی است.

• ممکن است لکه های قرمز رنگی روی پلک و یا پشت گردن دیده شود که در طول چند ماه از بین می روند.

• بعضی از نوزادان در هنگام تولد، ممکن است یک یا دو دندان داشته باشند. وجود این دندان ها نگران کننده نیست، ولی اگر این دندان ها شل هستند، باید به مرکز بهداشتی درمانی جهت کشیدن آنها مراجعه شود.

• ممکن است در روزهای اول تولد، پستان نوزاد سفت شود، ورم و ترشح داشته باشد که پس از چند روز معمولاً به حالت اول برمی گردد و نباید دستکاری شود.

• ممکن است نوزاد دختر خونریزی از دستگاه تناسلی داشته باشد که مختصر است و خودبخود قطع می شود.

• با مشاهده زردی در ۲۴ ساعت اول تولد، حتی اگر حال نوزاد خوب باشد، باید در اولین فرصت نزد پزشک برده شود.

- زردی در نوزاد، در صورت عدم درمان، می تواند باعث عقب ماندگی ذهنی و حتی مرگ نوزاد شود.
- ۴۸ ساعت بعد از تولد نوزاد به پزشک متخصص اطفال جهت ویزیت مجدد نوزاد مراجعه نمایید.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادران:

- در مادرانی که به طور انحصاری و مکرر در شب و روز شیرخوارشان را با شیر خود تغذیه می کنند، تخمک گذاری و قاعدگی دیرتر رخ می دهد و امکان باروری مجدد کمتر است.
- در مادرانی که با شیر مادر نوزادشان را تغذیه می کنند رحم زودتر جمع می شود و به اندازه طبیعی بر می گردد و چون قاعدگی نیز با تاخیر انجام می گیرد خطر ابتلای مادر به کم خونی کاهش می یابد.
- شیر دادن باعث سوخت و ساز چربی ذخیره شده در دوران بارداری می شود و اندام مادر زودتر به حالت قبل از بارداری بر می گردد.
- مادرانی که به شیرخوارشان شیر می دهند کمتر دچار مشکلات روحی و عاطفی می شوند. در مادران سزارین شده تماس های مکرر با شیرخوار سبب کاهش درد می شود.
- ابتلای به سرطان پستان و تخمدان در زنانی که شیرخوارشان را با شیر مادر تغذیه می کنند کمتر اتفاق می افتد.
- شیر دهی خطر ابتلا به پوکی استخوان لگن را در مادر کاهش می دهد و در دوران شیردهی باید از مواد غذایی مناسب و ویتامین و املاح به مقدار کافی استفاده نماید.

علائم گرسنگی نوزاد چیست؟

- لباس یا ملحفه را مزه مزه می کند و زبانش را بیرون می آورد.
- دستهایش را به صورت نامنظم تکان می دهد.
- میج دستهایش را به طرف دهان می برد.
- نق می زند و پاها را به صورت دوچرخه حرکت می دهد.
- ابروها را در هم می کشد.
- در صورت عدم پاسخ به این نشانه ها گریه می کند.

تغذیه انحصاری با شیر مادر به چه معناست؟

از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیز کنید. فقط شیر مادر و قطره ویتامین در ۶ ماه اول کافی است. شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

تشخیص کافی بودن شیر مادر: بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. علایم کافی بودن شیر برای نوزاد را به خاطر بسپارید:

- نوزاد زیر سینه مادر بعد از خوردن شیر آرام خوابیده است.
- نوزاد زیر سینه مادر می خوابد و آرام است.
- پستان را رها می کند و یا اینکه مکیدن را ادامه می دهد تا خوابش ببرد.
- دفع حداقل ۱ بار مدفوع و ۱ ال ۲ بار ادرار در روز اول تولد.
- اجابت مزاج ۳ الی ۸ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یکبار یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد)

موارد زیر را علت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

- گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن محیط، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری، قولنج یا... باشد و مادر برای تشخیص هر کدام باید آگاه باشد.
- زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است و دلیلی بر عدم کفایت شیر مادر نمی باشد.
- مکیدن طولانی پستان می تواند به علت وضعیت نادرست پستان گرفتن شیر خوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را حل می کند.
- به طور طبیعی در تمام مادران مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، حیاتی و ضروری است و اولین واکسن در برابر بیماریها محسوب می شود.
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می کند.
- تولید شیر به اندازه پستانهای مادر بستگی ندارد، مکیدن مکرر شیرخوار موجب تولید شیر بیشتر می شود.

تغذیه در دوران شیردهی:

اهداف تغذیه اصولی در دوران شیر دهی:

- ۱- تامین نیازهای تغذیه ای مادر پس از زایمان و دستیابی به وزن مطلوب.
- ۲- کمک به تامین ترشح کافی شیر مادر و پیشگیری از کمبودهای تغذیه ای مادر، از طریق بازسازی ذخایر بدن او که برای تولید شیر به طور مرتب به مصرف می رسد.
- ۳- تشویق و آموزش مادر برای شروع تغذیه کودک با شیر خودش به مدت حداقل یک سال و تداوم شیر دهی.

اصول تغذیه صحیح:

رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی

تنوع غذایی ، یعنی اطمینان از مصرف همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها)

تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از هر گروه (در هر گروه غذایی مواد غذایی با ارزش تقریباً یکسان قرار دارند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد).

غلات: غلات منشاء کربوهیدرات و منبع اصلی انرژی بدن است. غلات کامل و فرآورده های غنی شده آن حاوی فیبر، آهن، ویتامین های ب و انواع مواد معدنی و پروتئین ضروری برای بدن است. برای دریافت صحیح این گروه غذایی باید روزانه از مصرف حداقل نیمی از غلات مصرفی به شکل غلات کامل یا غلات سبوس دار اطمینان پیدا کنید.

- در موقع خرید به جای خریداری نان سفید و نان های حجیم بهتر است غلات کامل، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار و انواع نان گندم یا نان جو سبوس دار را خریداری کنید

میوه ها و سبزیجات: میوه ها و سبزیها از آنجایی که منبع انواع مختلف ویتامین ها و مواد معدنی ضروری و فیبر تسهیل کننده هضم (و برطرف کننده یبوست) است. ویتامین سی

موجود در میوه ها و سبزی ها به جذب آهن و ارتقاء سطح سلامت مادر و نوزاد کمک می کند.

• سبزیجات با برگ سبز تیره دارای ویتامین A، آهن و اسید فولیک هستند که از دیگر مواد مغذی حیاتی طی این دوران محسوب می شود.

• با افزودن سبزی ها به انواع غذاهای در حال طبخ و یا مصرف سبزی خوردن و سالاد حاوی انواع سبزیجات سر سفره غذا می توانید دریافت این گروه های اصلی غذایی را افزایش دهید.

• روزانه سعی کنید از انواع گوناگون و متنوعی از سبزیجات و میوه جات اعم از سبزیجات و میوه جات به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبز روشن میل بفرمائید.

• مصرف انواع میوه جات می تواند به شکل سالاد مخلوط میوه جات و آبمیوه ها و یا کمپوت آنها باشد.

• ترجیحا بهترین شکل مصرف میوه ها به صورت تازه و مصرف میوه کامل است.

گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات

انواع اقلام غذاهای این گروه منبع خوب پروتئین، ویتامین های ب و آهن می باشد. پروتئین برای سلامت شما و رشد کودک شما ضروری است. بنابراین بهتر است تا حد امکان اقلام غذایی این گروه را در همه وعده های غذایی خود مصرف کنید. اضافه کردن پنیر و تخم مرغ به عنوان منابع غذایی خوب و سرشار از پروتئین می تواند دریافت غذایی پروتئین شما را افزایش دهد.

مصرف ماهی منبع اسیدهای چرب امگا ۳ که به صورت بخارپز، آبپز و طبخ شده در فر تهیه شده باشد می تواند به رشد مغز نوزاد شما کمک کند.

لبنیات و فرآورده های لبنی: کلسیم موجود در شیر و لبنیات و انواع فرآورده های لبنی آن اعم از ماست، دوغ، کشک و ... برای رشد استخوان و دندان های کودک شما لازم است.

لبنیات همچنین حاوی ویتامین دی و پروتئین نیز می باشد، که برای رشد نوزاد لازم و حیاتی است.

· در صورتی که مادربه عدم تحمل لاکتوز مبتلا است و با نوشیدن شیر با علائمی نظیر دل درد و دل پیچه و یا حتی اسهال مواجه می شود، می توان از شیر کم لاکتوز یا شیر بدون لاکتوز استفاده کرد و یا حتی قرص های حاوی آنزیم لاکتاز (پروتئینی که به دلیل کمبود در بدن مادر باعث بروز این علائم می شود) را می توان از داروخانه ها بدون نسخه تهیه کرده و همزمان با میل کردن شیر آن قرص را نیز مصرف نمود.

دم کرده های گیاهی (مثل چای نعناع و گل گاو زبان و ..) در این دوران غیر مجاز میباشد زیرا ممکن است باعث حالت تهوع و استفراغ شده و چون ترکیبات آن وارد شیر میشود ممکن است باعث ایجاد حساسیت در نوزاد شما گردد. بادام زمینی نیز از دیگر اقلامی است که میباشد در مصرف آن احتیاط کنید زیرا امکان ایجاد حساسیت در نوزاد وجود دارد.

حدود ۶۰٪ وزن خشک مغز نوزاد را اسید های چرب امگا۳ و امگا۶ تشکیل میدهد که این موضوع اهمیت دریافت چربی های ضروری را نمایان میسازد. مقدار و نوع چربی شیر تحت تاثیر رژیم غذایی مادر میباشد بنابراین بهتر است مصرف چربی های ضروری که منابع آن ماهی ها و روغن زیتون مغزیجات بخصوص گردو میباشند را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

قرار گرفتن در برابر تابش مستقیم آفتاب برای تامین ویتامین دی روزانه یک ربع توصیه میشود.

استرس، اضطراب و خستگی باعث کاهش ترشح شیر میشود. توصیه میشود از قرار گرفتن در این موقعیت ها تا حد ممکن پرهیز کنید. ورزشهای سنگین بی هوازی باعث تولید شیردر طی دوران شیردهی می تواند تامین کننده نیاز مادر و نوزاد باشد.

اسیدلاکتیک شده که روی طعم شیر تاثیر میگذارد. فعالیت های هوازی مثل پیاده روی مناسب میباشد.

ادویه ها و چاشنی های غذایی مانند فلفل، پیاز، سیر، کلم و زیره طعم شیر را تغییر میدهند و باعث بی میلی نوزاد به خوردن شیر میشود. بنابراین بهتر است در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

مصرف حبوبات مانند لوبیا، نخودو .. ممکن است باعث نفخ نوزاد و دل درد وی شود، برای کاهش این عوارض میتوانید قبل از مصرف حبوبات را چندساعت در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید. مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای پررنگ ، شکلات و کاکائو را کاهش دهید زیرا باعث تحریک پذیری نوزاد و اختلال در خوابش میشود.

پیگیری غربالگری در نوزادان :

در همه نوزادان تا قبل از ترخیص از بیمارستان واکسیناسیون بدو تولد انجام میشود و کارت واکسیناسیون تحویل همراهان می شود .

آزمایشات غربالگری نوزادان از نظر هایپوتیروییدی در کلیه مراکز و خانه های بهداشت انجام می شود لازم به ذکر است کلیه نوزادان باید بین ۳ تا ۵ روزگی نوزاد جهت انجام غربالگری تیرویید به مرکز بهداشت منطقه خودشان مراجعه نمایند .

غربالگری شنوایی و بینایی نوزادان حداکثر تا دو هفته بعد از تولد باید انجام گردد .

شنوایی سنجی در روزهای یکشنبه در ساختمان مثبت زندگی فریدونشهر جنب دادگستری می باشد تلفن تماس مجتمع بهزیستی ۰۳۱۵۷۵۹۶۱۱۱

پیگیری مشکلات شیردهی:

۱- شماره تلفن مادر حامی شیردهی برای شمامی باشد.

۲- در صورت داشتن مشکل در شیردهی به مرکز مشاوره شیردهی شهرستان یا مرکز مشاوره شیردهی بیمارستان مراجعه نمایید .

مرکز مشاوره شهرستان ۰۳۱۵۷۵۹۷۱۴۹

مرکز مشاوره بیمارستان ۰۳۱۵۷۵۹۲۰۴۲ داخلی ۱۳۹

۳- در این بیمارستان شیردوش برقی و دستی موجود است.



با آرزوی سلامتی برای خود و فرزندتان