



مرکز آموزشی درمانی امین

## راهنمای مادران در دوران پس از زایمان

"آنچه یک مادر باید در مورد فود و نوزادش پس از ترخیص از بیمارستان بداند"



## دوران پس از زایمان:

دوران پس از زایمان به ۴۲ روز اول پس از زایمان طبیعی یا سزارین گفته می شود. این دوران دوران حساسی برای مادر، نوزاد و خانواده می باشد. زیرا تطابق نوزاد با محیط خارج از رحم صورت می گیرد و خانواده باید با مهمان جدید و نورسیده خود را تطابق دهند. این مجموعه به منظور هدایت و راهنمایی سریع و مختصر مادران تدوین گردیده است.

## مراقبتهای دوران پس از زایمان طبیعی:

- ☺ میزان تحرک بعد از زایمان طبیعی: در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان از بستر برخاسته و حرکت کنید.
- ☺ جهت استراحت و خواب کافی مخصوصا شبها از همسر و بستگان خود کمک بخواهید.
- ☺ تا ۴ هفته پس از زایمان از انجام کارهای سنگین یا حمل بسته های سنگین خودداری کنید.
- ☺ تغذیه پس از زایمان: در صورت نبودن مشکل طبق نظر پزشک غذای ساده و مایعات فراوان میل نمایید.
- ☺ روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
- ☺ از گرفتن رژیم غذایی پرهیزید.
- ☺ غذا را در حجم کم و تعداد وعده های بیشتر میل کنید.
- ☺ از خوردن غذاهای چرب، نفاخ و دیرهضم خودداری کنید.

☺ لباسهای زیر و نوار بهداشتی را زود به زود عوض کنید تا دچار عفونت نشوید.

☺ تا ۳ هفته پس از زایمان از روابط جنسی پرهیز نمایید.

### نحوه مصرف داروها و مکملهای تجویز شده

☺ به مدت سه ماه پس از زایمان، روزانه یکعدد قرص آهن و قرص مولتی ویتامین ساده یا مینرال استفاده نمایید.

☺ داروهای تجویز شده پزشک را طبق دستور میل نمایید.

☺ استحمام: زمانیکه احساس کردید توانایی لازم را دارید می توانید دوش بگیرید.

☺ افسردگی پس از زایمان: چنانچه پس از زایمان احساس بی قراری یا ناراحتی کردید یا نسبت به خود و یا نوزادتان احساس غیرطبیعی داشتید با همسر و اقوام خود صحبت نمایید در صورت تشدید علائم سریعا به پزشک مراجعه کنید.

**زمان مراجعه بعدی شما:** پزشک یا ماما شما در زمان ترخیص به شما توصیه می

کند که برای ویزیت به وی مراجعه کنید. بهترین زمان ویزیت پس از زایمان ۵-۳

روز پس از زایمان می باشد

✓ مراقبت بار اول: روز اول تا سوم پس از زایمان

✓ مراقبت باردوم: روز ۵ تا ۲۱ پس از زایمان

✓ مراقبت بار سوم: روز ۴۲ تا ۶۰ پس از زایمان

☞ لازم است در سه نوبت این مراقبتها را از نزدیکترین مرکز

بهداشتی درمانی، مطب متخصص زنان و یا دفتر کار مامایی

دریافت کنید.

☞ در صورتیکه در دوران بارداری یا زایمان دچار بیماری یا عارضه ای

باشید ممکن است به شما توصیه شود که زودتر مراجعه کنید.

☺ با انجام حرکات زود هنگام پس از زایمان و داشتن رژیم غذایی مناسب شامل سبزیجات و میوه ها از ابتلا به یبوست پیشگیری کنید.

☺ **مراقبت از محل بخیه در زایمان طبیعی:**

☺ پس از هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار ناحیه تناسلی خود را از جلو به عقب بشویید و به همین ترتیب با دستمال خشک کنید.

☺ در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان به مدت ۲۰ دقیقه جهت کاهش درد از کمپرس سرد استفاده کنید.

☺ در زمان نشستن یک بالش کوچک در زیر باسن خود قرار دهید.

☺ به صورت ایستاده دوش بگیرید و محل بخیه های خود را به آرامی با آب و صابون بشوئید.

☺ از ورزش کگل برای تسریع بهبود زخم خود استفاده کنید.

☺ محل بخیه را خشک و تمیز نگهدارید و به صورت مرتب نواربهداشتی خود را عوض کنید.

☺ از شورتهای نخی و توری که جریان هوا در آن منتشر می گردد استفاده کنید.

☺ در زمان ادرار کردن جهت کاهش درد از آب گرم استفاده کنید.

☺ با خوردن غذاهای پرفیبر مانند کاهو و سبزیجات تازه از یبوست جلوگیری کنید.

☺ ناخنهای خود را کوتاه نگه دارید .

☺ ترمیم بخیه ها ممکن است دو هفته طول بکشد بنابراین مراقبتها را تا زمان بهبودی ادامه دهید.

☺ در صورت وجود ترشح چرکی یا باز شدن بخیه ها به پزشک یا ماما خود مراجعه کنید.

☺ محل بخیه های تناسلی را با سرم شستشو تمیز نمایید.

## مراقبت‌های بعد از سزارین:

سزارین یک جراحی بزرگ است که با شکافتن پوست روی شکم، عضلات زیر آن و جدار رحم همراه است. انجام این عمل جراحی نیاز به مراقبت‌های خاصی دارد که در زیر توضیح داده می‌شود.

### تغذیه:

برحسب تشخیص پزشک ۱۲ تا ۲۴ ساعت ناشتا بودن لازم است. در روز اول به علت نفخ و تجمع گاز در شکم بهتر است از مایعات استفاده شده و تا دو روز غذای سبک‌تر مصرف شود. توصیه می‌شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذای‌های نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه‌های کارخانه‌ای چون ساندیس و.....، حبوبات و پلو و خورش پوره‌پزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب‌پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب‌ترند. در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می‌کند، و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید

### میزان خونریزی پس از سزارین:

تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی بیشتر از روزهای بعد باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته می‌شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود. خونریزی شما می‌تواند کمی بیش از قاعدگی باشد ولی باید در طی ۱۰ روز بطور واضحی کاهش یابد.

### فعالیت و راه رفتن:

از آنجا که حرکات روده بعد از جراحی کند می‌شود، گاز در روده تجمع می‌یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارش کمک می‌کند تا مجدداً فعالیت خود را از سرگیرد. اگر ناراحتی مادر زیاد باشد و یا تهوع و عدم دفع گاز داشته باشد، باید توسط پزشک معالج معاینه شود.

معمولاً در روز جراحی و روز بعد از آن به مادر توصیه می‌شود که از تخت خارج شود. در روز بعد از عمل باید با کمک همراهان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می‌کند، از تبلی روده‌ها می‌کاهد و خطر لخته شدن خون را در ساق پا کاهش می‌دهد.

هنگامی که در تخت هستید، با حرکت دادن و کشیدن ساق‌ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیندازید.

در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیرممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد. می‌توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

بخاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می‌کند. سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید.

کار سنگین در منزل انجام ندهید

### کنترل درد:

پس از سزارین با درآغوش گرفتن فرزندان احساس سرخوشی و در عین حال خستگی خواهید داشت ولی هم‌زمان زخمی هم روی شکم دارید. ممکن است بلافاصله پس از جراحی به شما داروهای مسکن تزریقی تجویز شود. ممکن است هر چند ساعت داروی ضددرد به صورت تزریقی یا شیاف دریافت کنید.

- ⊗ در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه عمل یعنی قرمزی، درد، ترشح، تب و خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه نمائید.
- ⊗ ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید که این تهوع حتی ممکن است ۴۸ ساعت هم طول بکشد ولی اگر همراه با بی‌حالی و سرگیجه مداوم بود باید به پزشک مراجعه کنید.
- ⊗ برخی مادران ممکن است احساس خارش بدن را داشته باشند، مخصوصاً آنهایی که از طریق اپی‌دورال یا اسپینال بی‌حسی دریافت کرده‌اند. در این صورت باید به پزشک اطلاع دهید تا دارو برایتان تجویز کند.
- ⊗ در صورت ادامه خونریزی پس از ۴۰ روز به پزشک مراجعه کنید.

### جلوگیری از بارداری و فاصله بین فرزندان:

بهترین زمان برای بارداری مجدد ۳ سال پس از تولد فرزندان می باشد. زیرا بدن مادر در این زمان می تواند ذخائر خود را که با بارداری و زایمان از دست داده است، جبران نماید.

در مورد نحوه استفاده از روش فاصله گذاری بین فرزندان می توانید به مرکز بهداشتی نزدیک محل زندگی خود مراجعه نمائید.

### نرمش های پس از زایمان:

نرمش های پس از زایمان باعث جلوگیری از لخته شدن خون در عروق بدن، سفت شدن عضلات کف لگن و شکم می شود. برای جلوگیری از شل شدن شکم ورزش های مخصوص پس از زایمان را انجام دهید. درخصوص زمان شروع ورزشهای پس از زایمان از پزشک خود اجازه بگیرید:

#### ۱- نرمش های کف لگن:

⊗ عضلات کف لگن در لگن در دوران بارداری و زایمان تحت فشار بوده و پس از زایمان دردناک هستند پس بهتر است این نرمش را به صورت زیر انجام دهید:

در هیچ شرایطی از اینکه درخواست مسکن کنید، خجالت نکشید. هر چه بیشتر صبر کنید، کنترل درد مشکل تر می شود. به علاوه، هر چه راحت تر و آرام تر باشید، شیر دادن و به راه افتادن برای خودتان آسان تر خواهد بود.

مادران باید به خاطر داشته باشند که سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است. بنابراین احساس درد در محل برش سزارین معمولی است. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوستتان تیره تر باشد.

عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی روز به روز و رفته رفته بهتر خواهید شد. برای کاهش درد مادر باید دو طرف محل عمل را با دست یا بالش یا پتو نگه دارد تا درد او هنگام سرفه کردن کمتر شود.

### استحمام:

⊗ پس از مرخص شدن می توانید برحسب نظر جراح حمام کنید. روز سوم پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده زخم محل عمل را با شامپو \_ترجیحا شامپو بچه\_ بشویید و با سشوار خشک کنید.

⊗ از لباسهای نخی استفاده نمایید.

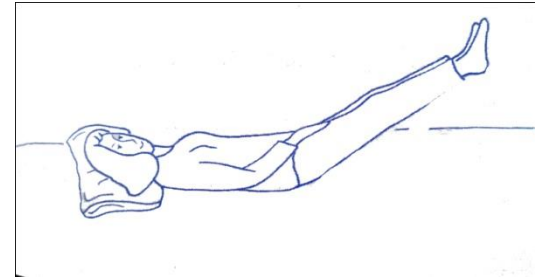
⊗ از مسائل مهم دیگر، کم خونی مادر حین بارداری یا پس از زایمان است که تاثیر مهمی در بهبود محل عمل جراحی دارد. پس زن باردار به دستور پزشک در مورد مصرف روزانه و مداوم آهن، قبل و بعد از زایمان دقت کند.

⊗ داروهای نسخه شده را استفاده نمایید.

⊗ حد اقل تا ۴۰ روز از نزدیکی پرهیز کنید.

⊗ به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالیت فرنگی استفاده شود.

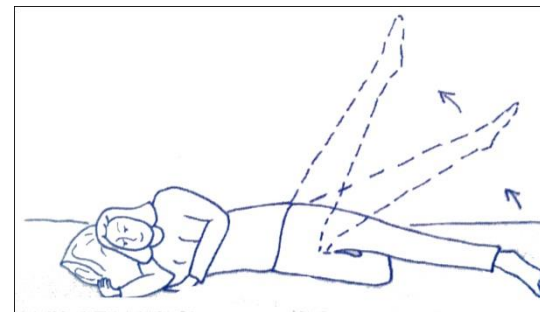
عضلات ران را منقبض کرده و این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگهدارید  
نفس بکشید و سپس خود را شل کنید این حرکت را ۱۰ بار انجام  
دهید .



### ۳- نرمش مفصل ران :

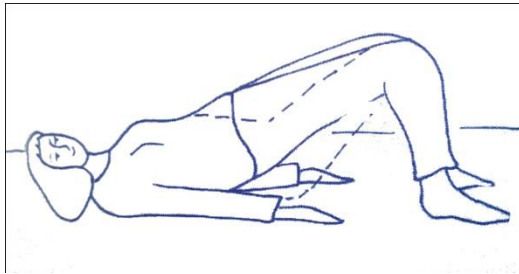
😊 برای انجام این نرمش به پهلو بخوابید پای رویی صاف و پای زیری خم  
باشد .

😊 پاشنه پایی را که صاف است به طرف پایین بلغزانید به این ترتیب ان پا  
را طویل تر می سازید همان پا را توسط بالا کشیدن مفصل ران به سمت  
دنده ها ی پهلو همان طرف کوتاه سازید این کار را ۶ تا ۱۰ بار تکرار  
کنید در حین انجام این نرمش بی حرکتی شکم را حفظ کنید در طرف  
مخالف نیز این کار را انجام دهید.



😊 در حالی که به خوبی با بالش اطراف خود را حمایت کرده اید و زانوها  
کمی خم است دراز بکشید . یک دست را برگودی کمر و دست دیگر  
را در بالای شکم قرار دهید شکم و باسن را سفت کنید و بخش کوچکی  
از قسمت تحتانی پشت کمر را بردستی که زیر قرار دارد فشار دهید به  
طور طبیعی نفس بکشید چهار ثانیه نگه دارید و سپس خودتان را شل  
کنید . این عمل را ۵ بار تکرار کنید مطابق شکل به پشت خوابیده و  
زانوهای خود را خم کنید در حالی که پشت خود را به زمین چسبانیده  
اید نفس عمیق بکشید (تنفس شکمی) و لگن خود را به سمت بالا  
حرکت دهید سپس به آرامی ولی به توكشیدن عضلات شکمی و سفت  
کردن عضلات باسن هوا را خارج کنید در این حالت ۳ تا ۵ ثانیه باقی  
بمانید و بعد خود را شل کرده و استراحت کنید .

😊 به پشت بخوابید سر شانه ها بازوها کف پاها را روی زمین تکیه دهید  
حال سعی کنید باسن خود را تا حد ممکن بالا ببرید طوری که بازوها در  
سح زمین تکان نخورد سپس آهسته به وضع اول برگردید .

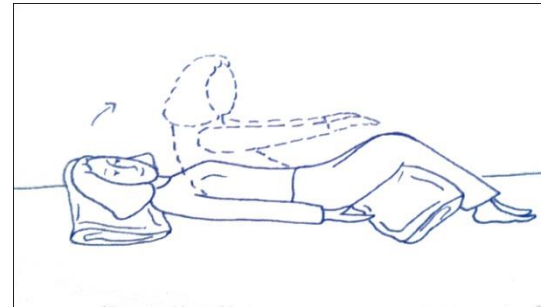


### ۲- نرمش ران :

😊 در این نوع نرمش باید ابتدا در حالت دراز کشیده یا نشسته پاهایتان را  
بکشید و زانوهایتان را راست نگه دارید و هر دو پاهایتان را بالا برده و  
سپس پایین بیاورید و پشت خود را به تخت فشار دهید . در مرحله بعد

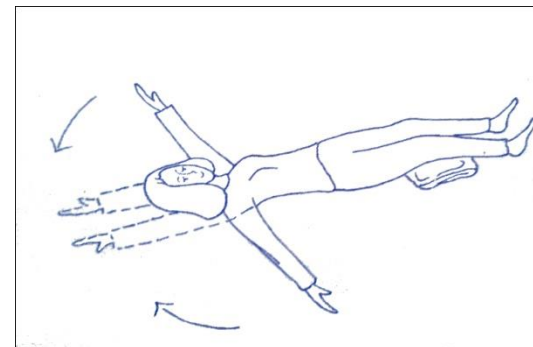
#### ۵- نرمش نوسانی لگن :

😊 برای انجام این نرمش به پشت خوابیده زانوها را خم کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید عضلات شکم خود را سفت بگیرید و در همان حال سر خود را بلند کرده و دست هایتان را به سوی زانو کشش دهید این نرمش را ۴۸ ساعت پس از زایمان طبیعی و یک هفته پس از سزارین شروع کرده و در هر نوبت ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید تا عضلات شکم قوی شده و بتدریج دیواره شکم محکم شود .



#### ۶- نرمش عضلات سینه و بازو :

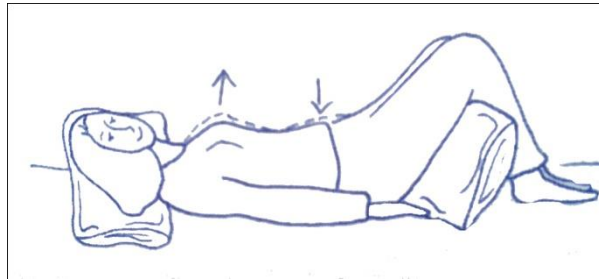
😊 به پشت بخوابید بازوهای خود را از دو طرف باز کنید بعد دست ها را بدون خم کردن آرنج از طرفین به بالای سر خود بیاورید تا به هم برسند سپس به آهستگی آنها را به حالت اول برگردانید



#### 😊 مطابق شکل روی زمین صاف به پشت بخوابید . زانوهای خود را خم

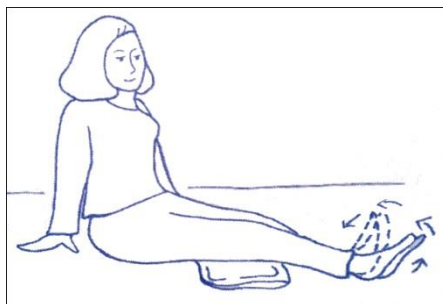
کرده ، یک نفس عمیق کشیده و در همان حال سعی کنید قفسه سینه خود را ثابت نگه دارید بطوری که شکم بالا برود (تنفس شکمی) .

😊 حالا به آرامی با تو کشیدن شکم هوا را خارج کنید. ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید و بعد به حالت اول برگردید این نرمش را ۳ یا ۴ بار تکرار کنید.



#### ۴- نرمش های پا :

😊 در حالی که پاها حمایت شده اند بنشینید یا دراز بکشید . مچ پاها را ۱۲ بار خم کنید و کشش دهید . هر دو پا را در ناحیه مچ پا ، ۱۲ مرتبه در هر جهت بچرخانید . زانوها را به مدت ۴ ثانیه به هم فشار دهید ، سپس شل کنید . ۶ بار این کار را تکرار کنید . این نرمش برای کاهش ورم و پیشگیری از لخته شدن خون در عروق عمقی بدن موثر است .

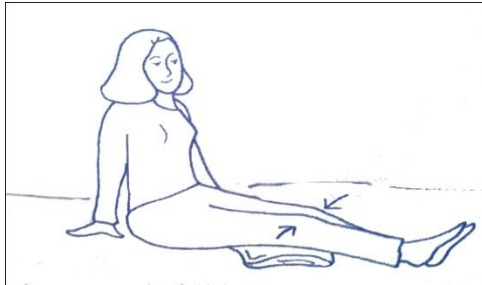


## علائم خطر بعد از زایمان

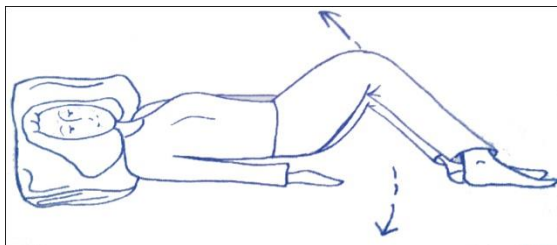
- ⊗ خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- ⊗ درد و تورم و سفتی پستانها
- ⊗ درد و ورم یک طرفه ساق پا
- ⊗ عفونت، آبرسه و درد شدید دندان
- ⊗ خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- ⊗ درد، سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- ⊗ درد شکم و پهلوها
- ⊗ افسردگی شدید
- ⊗ سوزش و درد هنگام ادرار کردن
- ⊗ عدم دفع ادرار و مدفوع پس از زایمان

## ۷- نرمش زانو :

⊙ در حالت خوابیده به پشت در حالی که زانو ها خم است آنها را به روی شکم بیاورید و هر دو را به یک طرف تا جایی که راحت است بچرخانید در حین انجام کار لازم است شانه های خود را صاف نگه دارید زانوها را به وضعیت صاف برگردانید سپس این عمل را در طرف دیگر تکرار کنید و این نرمش را می توانید ۶ تا ۱۰ بار انجام دهید .



⊙ در حالی که به پشت دراز کشیده اید زانو ها را خم کنید و کف پاها و شانه ها را به زمین تکیه دهید دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید سپس هر دو زانو را به طرف راست و بعد به طرف چپ بچرخانید طوری که کم کم روی زمین قرار گیرد .



## مادر گرمی :

به ممرض مشاهده هر کدام از علائم فطر در اسرع وقت به پزشک، ماما یا پرسنل مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.

## مراقبتهای نوزاد و شیردهی :

**تماس پوستی مادر و نوزاد :** پس از انجام زایمان و خروج نوزاد تماس پوستی مادر و نوزاد انجام می شود. تماس پوستی بین مادر و نوزاد در ساعت اول تولد منجر به برقراری رابطه عاطفی مادر و نوزاد و شیردهی بهتر می شود. در صورتی که نوزاد خوب بوده و نیاز به اقدام خاصی نداشته باشد ، پس از اطمینان از خشک بودن نوزاد و پوشیده بودن سر وی و پس از قطع بند ناف به صورت دمر رو پوست شکم مادر قرار می گیرد و شیردهی وی شروع می شود.

### تغذیه با شیر مادر:

تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد بسیار دارای اهمیت می باشد. **تغذیه انحصاری با شیر مادر** بهترین روش تغذیه شیرخواران تغذیه با شیر مادر است. شیرخواران تا پایان ۶ ماهگی به هیچ نوع ماده غذایی دیگر غیر از شیر مادر نیاز ندارند و از آن پس باید همراه با غذای کمکی ، تغذیه با شیر مادر ادامه یابد. همچنین بهترین راه پیشگیری از خونریزی پس از زایمان شروع تغذیه نوزاد با شیر مادر در اولین فرصت ممکن می باشد.

برای شروع شیردهی نکات زیر را رعایت کنید:

☺ باید قبل از هر بار شیردهی دستهایتان را با آب و صابون بشویید.

☺ برای تمیز کردن سینه فقط از آب استفاده کنید و برای نرم کردن نوک آن در آخر شیردهی قطره شیر روی آن باقی بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

☺ با نوزادتان صحبت کنید و به او لبخند بزنید و او را در آغوش بگیرید.

### روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

✓ در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته به شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی نوزاد هم سطح نوک پستان



✓ دست و بازوی خود را در زیر سروشانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و ۴ انگشت دیگر زیر پستان قرار گیرد.



✓ مادر چندین بار نوک پستان را از سمت چپ به راست و لب فوقانی شیرخوار مالیده تا دهانش مثل خمیازه کاملا باز مانده وقتی دهان کاملا باز شد بدون اینکه مادر روی کودک خم شود خیلی سریع با نشانه گرفتن نوک پستان به طرف سقف دهان شیرخوار، شیرخوار را به طرف پستان خود آورده تا وی بتواند پستان را بطور کامل وارد دهان کند.

✓ تمام هاله قهوه ای رنگ باید در دهان نوزاد باشد.



### چند نکته مهم:

➔ وضعیت صحیح بغل گرفتن شیرخوار را رعایت کنید تا از بروز مشکلاتی مانند شقاق و زخم شدن نوک سینه یا آبرسه شدن پستان پیشگیری نمائید.



☞ به میزان کافی آب و مایعات بنوشید.

☞ وعده های غذایی کوچک و کم حجم استفاده کنید.

☞ از گرفتن رژیم لاغری پرهیزید.

در صورتیکه با مشکل مواجه شدید شیردهی را قطع نکنید و به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

☞ مکیدن صحیح و مکرر نوزاد موجب افزایش ترشح شیر می شود . پس مدت و دفعات شیردادن نوزاد را محدود نکنید.

☞ به مکیدن و بلعیدن نوزادان توجه کنید و در صورت تخلیه یک پستان از پستان دیگر به او شیر بدهید. توجه داشته باشید که ترکیب شیرمادر در ابتدای شروع تغذیه نوزاد رقیقتر و در انتهای وعده غلیظتر و چربتر می شود . پس تخلیه یک پستان را به طور کامل انجام دهید تا نوزادان هم قویتر شود و هم وزن گیری خوبی داشته باشد.

☞ از دادن آب، آب قند، شیرخشک و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیزید. فقط شیرمادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است

☞ **از بکار بردن شیشه و پستانک جدا خودداری کنید چون:**

- ☹ موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود.
- ☹ موجب انتقال عفونت ها و آلودگی ها و بیماری به شیرخوار می شود.
- ☹ فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر می دهد



☞ از خود مراقبت کنید و از غذاهای طبیعی و سالم در دوران شیردهی استفاده کنید .

## تشخیص کافی بودن شیرمادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، دفع ادرار به میزان ۸-۶ بار در روز می باشد و در نهایت افزایش وزن شیرخوار در سنین پس از نوزادی براساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

☞ **چرا برخی از شیرخواران بی قرارند :**

- ☹ گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن دمای محیط، استرس یا اضطراب مادر باشد.
- ☹ زیاد در آغوش گرفتن و تکان دادن شیرخوار توسط افراد که باعث تحریک یا عصبی شدن او می شود.
- ☹ وجود برفک یا زخم در دهان شیرخوار
- ☹ قرار گرفتن نوزاد در هوای آلوده به دود سیگار و عدم توانایی برای راحت نفس کشیدن.
- ☹ دریافت ناکافی شیر به علت وضعیت نادرست شیرخوار.
- ☹ مصرف غذاهایی از قبیل پیاز، سیر، موسیر، بر روی شیر تأثیر گذاشته و موجب عدم تمایل نوزاد به دریافت شیر می شود.
- ☹ تعویض مرتب پستان در هر وعده شیردادن باعث می شود که نوزاد فقط شیر پیشین را دریافت کند و با زیاد خوردن این شیر دچار کولیت شود.

### کم بودن شیر روزهای اول :

مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، حیاتی و ضروری است. و اولین واکسن او 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

### شیردهی مادران شاغل :

- ✓ در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- ✓ پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی را در عصر و شب افزایش دهید.
- ✓ شیر خود را بدوشید، تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.
- ✓ شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود. شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.

### نگهداری شیر دوشیده شده :

- ✓ شیر دوشیده شده تازه در دمای حرارت اتاق (محل خنک) ۴ ساعت قابل نگهداری است.
- ✓ در یخچال ۲-۴ درجه (طبقه بالای یخچال) تا ۸ روز
- ✓ در قسمت جایخی یخچال تا ۲ هفته
- ✓ در فریز تا ۳ ماه
- ✓ برای استفاده از شیر منجمد، بعد از بازشدن یخ آن می توان تا ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود.
- ✓ توجه شود که شیر ذوب شده را منجمد نکنید.

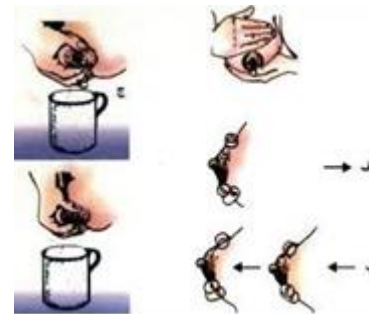
نوزادانی که بستری هستند : اگر نوزاد شما در بخش NICU بستری است و فعلا نیاز به دریافت شیر ندارد رعایت نکات زیر الزامی است:

عدم تغذیه نوزاد شما به این معنی نیست که ذخیره شیرمادر به تعویق بیفتد. در مادران که زایمان طبیعی داشته اند، اما نوزادشان در بخش NICU بستری است لازم است که بعد از انتقال به بخش، مادر هر ۲-۱/۵ ساعت هر ۲ سینه را از شیر تخلیه کند. شیر دوشیده شده باید در ظرفهای مخصوص نگهداری شیر (پلی اتیلن) نگهداری شود و بر روی آن برچسب تاریخ نصب شود و در یخچال نگهداری شود. مادرانی که سزارین شده اند نیز باید دستورالعمل بالا را اجرا کنند، اما شروع آن تا زمان هوشیاری مادر می باشد.

شیر اولیه مادر (شیر آغوز) جهت نوزاد بسیار مفید است پس بعد از دوشیدن آن را دور نریزید.

برای نگهداری شیر از ظروف پلی اتیلن (ظرف های مخصوص نگهداری شیر که در داروخانه ها نیز موجود است) استفاده شود.

از نگهداری شیر در ظروف استیل، شیشه ای و پلاستیک جدا خودداری شود.



### روش دوشیدن شیر با دست:

- ✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است، فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰-۵ دقیقه

روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

✓ موقعیت قرار گرفتن دست: شست در بالا و ۲ انگشت اول زیر پستان روی لبه هاله قهوه ای طوری قرار می گیرد که حدود ۳-۴ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد به طوریکه ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع می شوند.

✓ پستان باید به طور مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود پستانهای بزرگ را می توان قدری بالا آورده و سپس فشار داد.

✓ سپس باید پستانها را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورد و بعد به قسمت لبه هاله قهوه ای فشار وارد نمود تا شیر به آسانی خارج شود.

✓ مراحل ۱ تا ۳ را باید به ترتیب تکرار کنید.

\* تمام اقدامات دوشیدن شیر معمولاً ۲۰ دقیقه طول می کشد.

### از پستان جدا کردن شیر خوار

✓ روی قسمتی از پستان که نزدیک دهان کودک است فشار بیاورید.

✓ چانه شیرخوار را به سمت پائین بکشید.

✓ یک انگشت را وارد دهان کودک کنید.

### علائم سیری

✓ در شروع تغذیه اکثر شیرخواران بدن سفت دارند، همانطور که تغذیه شده و سر می شوند بدنشان شل می شود و آرامش می یابند.

✓ بیشتر شیرخواران وقتی شیر کافی دریافت کرده باشند پستان را رها می کنند و البته عده ای به مکیدن های آرام ادامه می دهند تا زمانی که خود پستان را رها کنند.

✓ اجازه دهید که شیرخوار بتدریج پستان را رها کند و بعد پستان دیگر را به او بدهید تا کودک بتواند شیر مفید انتهایی را دریافت کند. این کار سبب تولید شیر بیشتر می شود.

### برخی از مشکلات پستان و شیردهی :

**احتقان پستان :** به دلیل نادرست گرفتن نوزاد در زمان شیردهی یا عدم تخلیه مکرر پستان پس از زایمان بوجود می آید. بهترین راه پیشگیری از آن تغذیه مکرر شیرخوار با شیرمادر و نحوه صحیح شیردادن به نوزاد است.

پستانی که احتقان دارد متورم ، سفت ، داغ و دردناک می شود. پستانها تحت فشار و براق بنظر رسیده و نوک پستان تحت فشار و صاف شده و گرفتن آن برای شیرخوار مشکل می باشد. در صورت ادامه احتقان تولید جریان شیر کاهش می یابد.

### در صورت بروز این مشکل چکار باید کرد؟

☞ قبل از شیردادن قدری از شیر خود را بدوشید تا پستان نرمتر شود.

☞ به صورت مکرر شیردهی را انجام دهید.

☞ هاله قهوه ای دور پستان را کمپرس گرم بگذارید. یا دوش گرم بگیرید.

- ✓ بدن کودک را به آرامی ماساژ دهید و با او حرف بزنید.
- ✓ از تکان دادن یا ضربه آهسته به گونه یا پای شیرخوار جهت بیدار کردن او پرهیزید چون باعث صدمه به نوزاد می شود.
- ✓ قبل از تغذیه به نیازهای کودک پاسخ دهید از جمله تعویض کهنه یا پوشک خیس، گرما یا سرمای زیاد.
- ✓ اگر مادر نوشیدنی هایی نظیر نوشابه و نوشیدنی های حاوی کافئین مصرف می کند. کافئین ممکن است وارد شیر مادر شود و شیرخوار را بی قرار کند.
- ✓ در طول تغذیه نوزاد با شیر مادر از الکل استفاده نشود.

در صورت وجود مشکل در شیردهی نوزادتان می توانید صبح های (روزهای غیر تعطیل به کلینیک مشاوره شیر واقع در درمانگاه مامایی مراجعه نمائید یا در عصر و شب به بخش مامایی بیمارستان مراجعه کنید.

شماره تلفن کلینیک مشاوره شیر: 31122020 داخلی 2091

شماره تلفن بخش مامایی: 31122020 داخلی 2290

## مراقبت از نوزاد:

- مراقبت از بند ناف:** پس از تولد بندناف نوزاد نرم و مرطوب بوده و محل مناسبی برای رشد باکتریها می باشد. برای مراقبت از بندناف نکات زیر را رعایت کنید:
- ☺ بندناف و اطراف آن را خشک و تمیز نگهدارید.

☞ در زمان شیردهی در وضعیت صحیح و مناسب قرار بگیرید.

☞ در فواصل تغذیه شیرخوار از کمپرس آب سرد برای کاهش درد پستان استفاده کنید.

## انسداد مجاری شیر و ماستیت:

گاهی بنظر می رسد که شیر در یک قسمت پستان جمع شده است . این حالت انسداد مجرا نامیده می شود. اگر شیر در قسمتی از پستان باقی بماند می تواند سبب تورم بافت پستان و ماستیت غیر عفونی شود که ممکن است به ماستیت عفونی تبدیل شود.

علت این مشکل تغذیه نادرست نوزاد یا فشار به یک قسمت از پستان به علت لباس تنگ و خوابیدن روی یک پستان یا ضربه به پستان می باشد.

نشانه های زیر در عفونی شدن مجرای شیر مسدود شده ایجاد می شود:

☹ درد و قرمزی ناحیه ای پستان

☹ تب و لرز

☹ خستگی یا تهوع ، سردرد و دردهای عمومی

☞ در صورت بروز علائم فوق به یک مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.



## چند نکته طلایی:

- ✓ شیر دادن در اتاق با حرارت و نور ملایم باشد.
- ✓ شیر دادن در تنهایی و سکوت بدون حضور دیگران توصیه می شود.
- ✓ پتو و لباس سنگین را از او دور کنید و اجازه دهید دست و پای شیرخوار حرکت کند.

- ☺ به ظاهر بندناف توجه کنید در صورتی که قرمز ، ملتهب باشد یا از آن ترشح چرکی یا خون بیرون بیاید ، به پزشک نوزادان مراجعه نمائید.
- ☺ از تماس مواد آلوده ، ادرار و مدفوع با بندناف بپرهیزید.
- ☺ از ناف بند یا پانسمان استفاده نکنید.
- ☺ پوشک نوزاد را زیر بندناف ببندید.
- ☺ از هیچگونه مواد گیاهی یا خانگی برای ناف نوزاد خود استفاده نکنید.
- ☺ وجود بندناف مانع استحمام نوزاد نیست.
- ☺ معمولاً بندناف تا روز هفتم پس از زایمان می افتد. در صورتیکه تا روز دهم نیفتاده باشد به متخصص نوزادان مراجعه کنید.
- ☺ مراقبت از ناف نوزاد نیاز به تجویز هیچ دارویی ندارد.



### لباس نوزاد:

- ☺ برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد بهتر است درجه حرارت اتاق ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد و هوای اتاق تازه باشد.
- ☺ جنس لباس باید تریکو یا تترون و یا نرم باشد.
- ☺ لباس خیلی زیاد یا خیلی کم به تن نوزاد نپوشانید.
- ☺ نوزاد را قنداق نکنید و بعد از شیر دادن به پهلو راست بخوابانید.
- ☺ کهنه و ملافه های خیس را باید بلافاصله عوض کنید.

- ☺ نوزاد را نباید روی سطوح سرد مثل ملافه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد.
- ☺ نوزاد را در معرض تابش مستقیم نور خورشید یا کولر قرار ندهید.

### استحمام نوزاد:

- ☺ بهتر است حمام کامل نوزاد بعد از افتادن بند ناف باشد
- ☺ نوزاد را مستقیماً زیر دوش نبرید ابتدا سروگردن نوزاد را شسته و خشک کرده و با کلاه بپوشانید و سپس تنه و اندام ها را لخت کرده و بشوید.
- ☺ هیچگاه به صورت نوزاد صابون و شامپو نزنید. صورت و چشم ها و پشت گوشها را با یک تکه پنبه نرم که در آب گرم مرطوب شده است تمیز کنید.
- ☺ روزانه صورت و گردن و زیر بغل نوزاد را بشوید
- ☺ باسن نوزاد را هرگاه کثیف شد شستشو داده و کاملاً خشک کنید
- ☺ جهت جلوگیری از سوختگی ناشی از ادرار، نوزاد را تمیز شسته و خشک کنید.
- ☺ در صورت سوختگی از روغن بادام یا وازلین استفاده کرده و به هیچ عنوان از پودر استفاده نکنید.

### دانستنی های دوران نوزادی:

- ☺ هنگام خواب از پشه بند یا توری استفاده کنید.
- ☺ نوزاد را به شکم خوابانید.
- ☺ در روزهای اول زندگی مدفوع سیاه رنگ است اما کم کم رنگ طبیعی پیدا می کند
- ☺ در چند روز اول تولد ممکن است روی سر نوزاد برآمدگی بوجود آید که به علت عبور از مجرای زایمانی است و خود به خود خوب میشود.
- ☺ 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 شوند که در طول چندماه از بین میرود.

⊖ تشنج طی ۷۲ ساعت اول پس از تزریق واکسن

⊖ گریه نوزاد که بیشتر از ۳ ساعت طول بکشد.

⊖ شل شدن یا عدم پاسخ نوزاد طی ۴۸ ساعت پس از تزریق واکسن

⊖ ناخوش بنظر رسیدن کودک

⊖ جیغ زدن مداوم یا بی قراری بیش از سه ساعت

⊖ تورم غدد لنفاوی زیر بغل

⊖ آبرسه محل تزریق

⊖ درد، قرمزی و تورم محل تزریق

### آزمایشات تیروئید:

جهت تشخیص کم کاری مادرزادی تیروئید ، آزمایش خون از پاشنه پای نوزاد گرفته می شود. نمونه گیری روز ۵-۳ پس از تولد گرفته می شود. برای انجام نمونه گیری با به همراه داشتن کارت واکسیناسیون نوزاد و کارت ملی مادر به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه کنید.

### علائم خطر نوزادی:

⊖ تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی

⊖ تو کشیدن قفسه سینه

⊖ خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها

⊖ ناله کردن

⊖ قرمزی اطراف چشم

⊖ رنگ پریدگی شدید یا کبودی

⊖ جوشهای چرکی منتشر در پوست

⊖ بی قراری و تحریک پذیری

⊖ ممکن است در سفیدی چشم نوزاد بر اثر فشار در زمان زایمان قرمزی یا خونریزی دیده شود که در طول چند روز خودبخود برطرف میشود.

⊖ در سقف دهان نوزاد دانه های سفید رنگی دیده میشود که معمولا خودبخود و در طول چند هفته از بین می رود.

⊖ ممکن است در روزهای اول تولد پستان نوزاد سفت شود و ورم و ترشح داشته باشد که پس از چند روز به حالت اول باز میگردد.

⊖ ترشحات ناحیه تناسلی دختران و احيانا مختصر خونریزی از آن طبیعی است، آن را دستکاری نکنید.

⊖ بهترین زمان برای ختنه نوزاد پسر ۴۸ ساعت بعد از تولد تا ۴۵ روزگی می باشد و اگر نوزاد پسر ادرار جهنده ندارد و یا قطره قطره است باید ختنه شود.

⊖ از هیچ ماده ای مانند سرمه یا دارویی بدون تجویز پزشک برای چشم استفاده نشود و در صورت قرمزی اطراف چشم و تورم پلک ها سریعا به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید.

### واکسیناسیون نوزاد:

ایمن سازی یا واکسیناسیون نوزاد جهت پیشگیری از ابتلای کودک به بیماریهای شایع ضروری است. ایمن سازی بی خطر بوده و تنها شرایط نوزاد و نظر پزشک می تواند بر زمان انجام آن اثر بگذارد. اولین واکسیناسیون نوزاد در محل تولد انجام گرفته و والدین با دردست داشتن کارت واکسیناسیون می توانند دوره های بعد واکسن را در مرکز بهداشت نزدیک محل زندگی خود انجام دهند.

بعضی از کودکان پس از تزریق واکسن عوارض خفیفی پیدا می کنند که به راحتی در منزل قابل کنترل است.

در صورت مشاهده موارد زیر پس از تزریق واکسن به پزشک مراجعه نمائید:

⊖ تب بیشتر از ۳۸/۵ درجه که با دماسنج از زیر بغل نوزاد گرفته شود.

- ⊗ زردی در ۲۴ ساعت اول پس از تولد
- ⊗ خوب شیر نخوردن
- ⊗ عدم دفع ادرار و مدفوع در روزهای اول
- ⊗ تب یا سرد شدن اندام ها و بدن
- ⊗ استفراغ مکرر شیر
- ⊗ ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف



Download from  
Dreamstime.com  
The illustration from Art by ...  
© iStockphoto.com  
© iStockphoto.com

### مادر گرامی :

به محض مشاهده هر کدام از علائم خطر نوزادی در اسرع وقت به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمایید.

**تغذیه تکمیلی شیرخوار :** شیرخوار شما تا ۶ ماهگی نیاز به دریافت هیچ ماده غذایی ندارد . پس از اتمام این دوره تغذیه تکمیلی برای شیرخوار شروع می شود.

**دریافت گواهی ولادت نوزاد:** جهت دریافت گواهی ولادت دلبندتان حداکثر یک هفته پس از تولد با دردست داشتن شناسنامه و کارت ملی والدین نوزاد در روزهای زوج ( شنبه ، دوشنبه ، چهارشنبه ) از ساعت ۸-۱۲ صبح به زایشگاه مراجعه نمایید.



در صورت داشتن هرگونه پرسش به صورت شبانه روزی می توانید با تلفن زیر و یا سایت زیر تماس حاصل نمایید:

[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)

31122020