



بیمارستان حضرت محمد رسول ا... (ص) مبارکه

کتابچه آموزشی دوران بعد از زایمان



گردآورندگان :

دکتر الهام السادات قریشی (متخصص و جراح زنان و زایمان)

کارشناسان مامایی : فاطمه شریفی - فاطمه سلیمانی

کد J140111

بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه

به نام خدا

مقدمه

دوران بارداری و بعد از زایمان از ابتدا تا انتها مهم می باشد و در هر مرحله از آن خطرات خاصی برای مادر و نوزاد وجود دارد. عدم آگاهی و بی اطلاعی مادر میتواند احتمال بروز مشکلات را بیشتر کند.

مادر گرامی این کتابچه جهت ارائه اطلاعات علمی درباره مراقبت های پس از زایمان شما در بیمارستان حضرت محمد رسول الله مبارکه تهیه گردیده است. امیدواریم با مطالعه این کتابچه و بکار گرفتن آموزشها و توصیه های آن بارداری ایمن و نوزادی سالم داشته باشید.

این بیمارستان جهت رفاه حال شما با ارائه مراقبت های دوران بارداری و پس از زایمان خطراتی که مادر و جنین را تهدید می کنند را تشخیص و به موقع اقدام مناسب انجام میدهد.

با آرزوی سلامتی شما و فرزند دلبندتان

بیمارستان محمد رسول ا... مبارکه

بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه



آموزشها و مراقبتهای بعد از زایمان

شیردهی

"برای طفل هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست."

پیامبر اکرم (ص)

تغذیه با شیر مادر

- ❖ به مدت ۶ماه منحصرآ به كودك شیر بدهید و هیچ ماده غذایی حتی آب و آب قند به نوزاد ندهید و شیردهی باید بنا به تقاضای نوزاد و حتما در شب نیز داده شود.
- ❖ شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذای کمکی ادامه دهید.
- ❖ قبل از شیر دادن دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- ❖ در روزهای اول شیر مادر به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که به آن آغوز یا کلوستروم می گویند ، این مایع حجم کمی دارد ولی برای نوزاد کافی و بسیار ضروری است.
- ❖ ترکیب شیر مادر از هنگام تولد تا پایان شیر خواری به تناسب نیاز كودك تغییر می کند ، بنابراین شیرخوار از مطمئن ترین تغذیه بهره مند می گردد.
- ❖ كودكان شیر مادر تكامل شخصیت اجتماعی بهتری داشته و ضریب هوشی بالاتری دارند.
- ❖ بعد از خاتمه شیر دادن برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان بهتر است يك قطره شیر بر روی نوک پستان بگذارید.
- ❖ بهتر است از غذاهای حاوی كلم ، سیر ، پیاز و ادویه کمتر استفاده شود زیرا سبب تغییر طعم شیر می شود.
- ❖ طول مدت شیر خوردن و فواصل شیردهی باید مطابق میل شیرخوار باشد.
- ❖ مكیدن مكرر شیرخوار موجب تولید شیر بیشتری می شود.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه



مادر گرامی اگر شاغل هستید:

- ۱) در تمام مدت مرخصی زایمان شیر خوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- ۲) پس از بازگشت به کار دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- ۳) از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.
- ۴) شیر خود را بدوید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.
- ۵) شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- ۶) شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیر خوار بدهند.
- ۷) شیر دوشیده شده را ۶ تا ۸ ساعت در دمای اتاق، ۳-۵ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر خانگی قابل نگه داری می باشد.
- ۸) قبل از مصرف هر گونه دارو در دوران شیردهی با پزشک مشورت نمایید.
- ۹) آرامش مادر، مکیدن نوزاد و تغذیه مناسب مادر از عوامل افزایش شیر مادر می باشند.



بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

فواید تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

+ آغوز به عنوان بهترین واکسن، نوزاد را در برابر میکروب ها و بیماری ها حفظ می کند.

+ مصرف مکرر آغوز در روز های اول احتمال بروز زردی را کاهش می دهد.

+ عوامل ضد میکروبی موجود در شیر مادر احتمال ابتلا به بیماری های گوارشی و تنفسی را کاهش می دهد.

+ احتمال ابتلا به آسم و آلرژی را کاهش می دهد.

+ هضم و جذب چربی و پروتئین شیر مادر بهتر است.

+ رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد افزایش می یابد.

+ تقویت و افزایش هوش نوزاد

+ پیشگیری از چاقی در کودکی ، نوجوانی و بزرگسالی



بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

فواید تغذیه با شیر مادر برای مادر:

+ عادت ماهیانه مادر را به تعویق انداخته و احتمال حاملگی های زودرس را کاهش می دهد.

+ مکیدن پستان توسط نوزاد سبب جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی می شود.

+ احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان و پوکی استخوان را کاهش می دهد.

+ مادر احساس آرامش می کند.

+ شیردهی از احتقان و سفتی پستان جلوگیری می کند.

مزایای تغذیه نوزاد از شیر مادر

بهبود خواب مادر و نوزاد

کاهش وزن سریع پس از بارداری

کاهش خونریزی تخمدان و بازگشت به اندازه اولیه

جلوگیری از یائسگی زودرس

پیشگیری از بارداری ناخواسته

دکتر شیرین شمس
مستکنس زنان و زایمان و نوزاد

بیمارستان حضرت محمد رسول الله... مبارکه

روش های شیر دادن:

مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار گیرد. او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند و از چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشده و دچار کمردرد نشود.



گهواره ای



گهواره ای برعکس



فوتبالی



روش خوابیده په پهلو

بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه



فوتبالی



گهواره ای متقابل

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

معمولی ترین روش شیر دادن بغل کردن نوزاد است به طوری که:

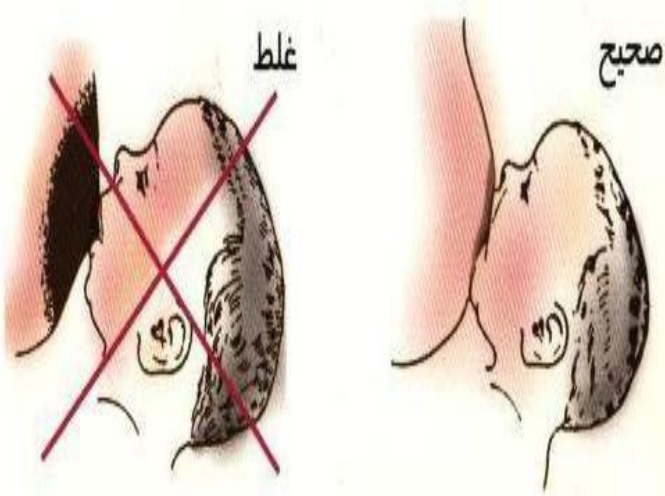
- ✓ مادر در وضعیت راحتی باشد.
- ✓ کودک چسبیده به مادر، روبروی پستان
- ✓ شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی مادر قرار گیرد.
- ✓ صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشد.
- ✓ دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلوئی مادر قرار گیرد
- ✓ نشیمن گاه نوزاد با دست مادر حمایت شود.



نحوه صحیح گذاشتن پستان به دهان شیرخوار:

- ✓ چهار انگشت دست خود را زیر پستان و شست را بالای آن نگه دارید.
- ✓ نوک پستان را به گونه و لب نوزاد بمالید تا دهانش را باز کند.
- ✓ چانه کاملاً چسبیده به پستان باشد.
- ✓ سریع نوزاد را به طرف پستان بیاورید تا با دهان باز نوک و قسمت بیشتری از هاله قهوه ای را بگیرد.
- ✓ هاله پستان در قسمت بالایی دهان نوزاد بیشتر دیده شود تا در قسمت پایین
- ✓ در هنگام مکیدن گونه ها باید پر و برجسته باشد.
- ✓ میکند آرام و عمیق همراه با شنیدن صدای قورت دادن باشد.

بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه



بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

روش صحیح دوشیدن شیر با دست:



آماده سازی و تحریک پستان قبل از دوشیدن شیر:

ماساژ پستان، گرم کردن پستان، فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به نوزاد و ...

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

شست بالای پستان و انگشت اشاره زیر آن و روی لبه هاله پستان قرار گیرد که حدود ۱/۵ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پستان به طرف داخل قفسه سینه برده شود و سپس به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده شده و به قسمت لبه های پستان فشار وارد شود تا شیر به راحتی خارج شود. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود. برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه به نوک آن. برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

چرا شیر خشک نه؟

- ❖ احتمال بروز بیماری های عفونی در شیر خوار را افزایش می دهد.
- ❖ احتمال بروز آسم، چاقی و بیماری های قلبی و عروقی در آینده افزایش می یابد.
- ❖ ضریب هوشی شیر خوار کاهش می یابد.
- ❖ رابطه عاطفی بین مادر و فرزند ضعیف می شود.



معایب شیشه و پستانک:

- ۱) موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود.
- ۲) موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها به شیرخوار می شود.
- ۳) فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر می دهد.



بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

علائم خطر پس از زایمان :

به محض مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک متخصص یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید:

- ۱) خونریزی شدید یا افزایش ناگهانی خونریزی
- ۲) تب یا احساس داغی
- ۳) سردرد شدید ، تاری دید
- ۴) ترشحات بودار
- ۵) درد شدید ناحیه پرینه یا محل بخیه
- ۶) تنفس مشکل
- ۷) درد شدید شکم
- ۸) تشنج
- ۹) درد پشت زانو یا بدون تورم
- ۱۰) احساس فشار به مقعد
- ۱۱) احساس افسردگی شدید یا داشتن افکار خودکشی و یا آسیب به نوزاد



بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

توصیه های بهداشتی پس از زایمان سزارین :

- ❖ توصیه می شود سه روز پس از زایمان حمام کرده و پانسمان محل عمل را زیر دوش حمام برداشته و دیگر نیازی به پانسمان جدید و استفاده از بتادین جهت ضد عفونی کردن محل عمل نمی باشد.
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را مصرف نمایید و ۷ الی ۱۰ روز پس از زایمان جهت کشیدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ از رژیم غذایی پر فیبر و ملین و فراورده های لبنی به جز شیر و مایعات فراوان در ۷ تا ۱۰ روز اول استفاده کنید.
- ❖ حداقل تا سه ماه پس از زایمان روزی ۱ عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مصرف نمایید. در صورتی که لبنیات در حد کافی مصرف نمی کنید در طول روز ۱ عدد قرص ۵۰۰ میلی گرمی کلسیم توصیه می شود.



توصیه های بهداشتی در ارتباط با محل اپیزیاتومی یا پارگی در زایمان طبیعی :

- ❖ مادر عزیز برای رعایت بهداشت محل بخیه از لباس زیر نخی استفاده کنید و نوار بهداشتی و لباس زیر را به طور مرتب تعویض نمایید.
- ❖ تا زمان حضور در بیمارستان محل بخیه ها را روزانه با بسرم شستشو، شستشو دهید و پس از مرخص شدن در منزل با آب ولرم و از جلو به عقب ناحیه تناسلی خود را بشویید . در صورت اجابت مزاج محل بخیه ها را با صابون ملایم شستشو دهید .
- ❖ خود را با دستمال تمیز و نرم خشک نمایید و سپس از چراغ مطالعه و یا سشوار در فاصله نیم متری روزانه ۳ تا ۵ بار استفاده نمایید.
- ❖ بعد از ترخیص استحمام روزانه توصیه می شود.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست در ۱۰ روز اول از رژیم های غذایی پر فیبر و ملین همراه با مصرف مایعات فراوان حداقل ۶-۸ لیوان استفاده نمایید.
- ❖ توصیه می شود تا ترمیم کامل محل بخیه (۳۰ تا ۴۰ روز پس از زایمان) از نزدیکی خودداری نمایید.
- ❖ حداقل تا سه ماه پس از زایمان روزی ۱ عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مصرف نمایید . در صورتی که لبنیات در حد کافی مصرف نمی کنید در طول روز ۱ عدد قرص ۵۰۰ میلی گرمی کلسیم توصیه می شود.
- ❖ جهت اولین مراقبت پس از زایمان بین روز های ۳ تا ۵ روزگی بعد از زایمان و مراقبت بعدی بین روزهای ۱۴ تا ۱۵ روزگی به مرکز بهداشت محل زندگی خود مراجعه نمایید.
- ❖ ۶ هفته پس از زایمان در صورت نداشتن خونریزی جهت انجام پاپ اسمیر به مرکز بهداشت محل زندگی خود مراجعه نمایید.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه



راهنمای آموزش مادران بعد از ترخیص در رابطه با نوزاد :

مادر گرامی:

✚ تست غربالگری تیروئید و فنیل کتونوری: روز سوم تا پنجم بعد از تولد در مرکز بهداشت سینا واقع در خیابان ۱۷ شهرپور انجام می شود.



بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه

✚ **تست شنوایی سنجی** نیز در روزهای یکشنبه و سه شنبه (ساعت ۸ الی ۱۲ صبح)

در مرکز بهداشت سینا با هماهنگی قلبی با خانم کیانی (۰۹۳۰۶۸۴۲۲۲۸) انجام می شود.

✚ **مشاوره تغذیه با شیر مادر:** همه روزه در بیمارستان محمد رسول ا... (ص) در

بخش نوزادان- مامایی و واحد آموزش همگانی انجام می شود. همچنین روزهای شنبه تا سه شنبه ساعت ۹-۱۳ در کلینیک بارداری واحد ترویج تغذیه با شیر مادر مشاوره توسط کارشناس شیر مادر انجام می شود و علاوه بر این روزهای یکشنبه ساعت ۹-۱۳ در مرکز شماره ۲ واحد ترویج تغذیه با شیر مادر نیز انجام می پذیرد.

✚ **جهت مراجعه به پزشک متخصص نوزادان:** از روز سوم تا پنجم پس از تولد

و سپس روز پانزدهم و یک ماهگی به درمانگاه تخصصی بیمارستان یا مطب خصوصی مراجعه نمایید.



✚ **واکسیناسیون:** واکسیناسیون بدو تولد نوزاد شما همه روزه به جز ایام تعطیل؛ از

ساعت ۸/۳۰ تا ۱۱ صبح در بخش مامایی بیمارستان انجام می شود.

اگر تا قبل از مرخص شدن، واکسیناسیون نوزاد انجام نشد و کارت واکسیناسیون دریافت نکردید هر چه زودتر در موعد مقرر با در دست داشتن کارت قد و وزن نوزاد جهت انجام واکسیناسیون به بخش نوزادان مراجعه نمایید.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

توجه نمایید که نوبت بعدی واکسیناسیون نوزاد دلبند شما دو ماهگی می باشد و در مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت محل سکونت شما انجام می شود.



گواهی ولادت: با در دست داشتن شناسنامه و کارت ملی خود و همسرتان جهت صدور گواهی ولادت به بخش زایشگاه مراجعه فرمائید و مدارک خود را به مسئول بخش مربوطه تحویل دهید (توجه داشته باشید پس از گذشت ۱۰ روز از زمان تولد صدور گواهی ولادت با گذراندن مراحل قانونی امکان پذیر می باشد) چنان چه بعد از ترخیص واکسیناسیون نوزاد انجام نشده است و کارت واکسن دریافت نکردید در صبح روزهای غیر تعطیل به بخش نوزادان مراجعه نمایید.

مادران عزیز توجه نمایید:

- ❖ نوزاد را پس از ترخیص می توانید حمام کنید و لازم نیست تا افتادن بند ناف صبر کنید ، البته از غوطه ور کردن نوزاد در آب خودداری کنید.
- ❖ زمان مناسب جهت ختنه نوزاد پسر ده روز اول پس از تولد و حداکثر تا بیست و هشت روزگی می باشد .
- ❖ در صورت مشاهده ی علائم خطر مانند تب ، زردی ، استفراغ های مکرر، اسهال ، بی قراری شدید یا بی حالی در نوزاد و... هر چه زودتر به پزشک یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه نمایید.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

چگونگی مراقبت از نوزاد



شماره ثبت: ۳۳۵۷



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه سلامت خانواده و جمعیت

مامان و بابا مواظب من باشید

علایم خطر در کودک زیر دو ماه

تنفس تند (۶۰ بار در دقیقه یا بیشتر)
باز و بسته شدن سریع پره های بینی
تورگشیده شدن قفسه سینه
ناله کردن
کاهش سطح هوشیاری
بی قراری و تحریک پذیری
تحریک کمتر از معمول و بی حالی
برآمدگی ملاج
درجه حرارت بالا (بیشتر از ۳۷)
درجه حرارت پایین (کمتر از ۳۶)
رنگ پریدگی شدید
کبود یا سیاه شدن
زردی ۲۴ ساعت اول
تشنج
کاهش قدرت مکیدن
استفراغ مکرر

Design & Print by: Faragzadeh (011) 52607013

علایم خطر دوره ی نوزادی:

زردی، خوب شیر نخوردن، تب یا زردی بدون تشنج، اسهال، استفراغ مداوم، بی قراری شدید یا بی حالی، رنگ پریدگی، عفونت چشم، ترشحات چرکی بند ناف، قرمزی پوست اطراف بند ناف تنفس مشکل و تورفتن قفسه سینه، ناله کردن و تنفس سریع و آهسته

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

دفع ادرار و مدفوع:

اغلب اولین دفع ادرار نوزاد در طی ۱۲ ساعت اول است اگر تا ۲۴ ساعت ادرار نداشت باید بررسی شود و اولین دفع مدفوع طی ۴۸ ساعت اول است و اگر تا ۴۸ ساعت اول دفع مدفوع نداشت بررسی شود و با تعویض کهنه، حداقل هر ۳ ساعت یکبار دفع ادرار و مدفوع را کنترل کنید.

پوشاک نوزاد:

نخی و روشن باشد، بهتر است از قنடை کردن نوزاد پرهیز کنید. از زیاد پوشاندن نوزاد خودداری کنید و نوزاد کلاه و جوراب حتما داشته باشد.

خونریزی در دستگاه تناسلی نوزادان دختر:

در روزهای اول بعد از تولد در برخی نوزادان ممکن است لکه های خون و یا ترشح روشن از واژن خارج شود و این حالت کاملا طبیعی است.

تعداد کهنه خیس:

تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیش تر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ و ۳-۸ بار مدفوع در ۲۴ ساعت (به طور کلی حداقل ۲ تا ۳ کهنه خیس).

مراقبت از بند ناف:

پوشک یا کهنه نوزاد باید زیر بند ناف بسته شود، از مواد گیاهی یا خانگی برای افتادن بند ناف استفاده نکنید. در صورت آغشته شدن به مواد آلوده از آب ولرم و صابون استفاده کنید. از الکل سفید و بتادین برای ضد عفونی کردن آن استفاده نکنید. زمان افتادن بند ناف بین ۵ تا ۱۵ روز می باشد، اگر تا ۴ هفته نیافتاد مراجعه نمایید. بند ناف باید خشک و تمیز باشد از ناف بند استفاده نکنید. تا زمانی که بند ناف نیافتاده نباید نوزاد را در آب غوطه ور کرد. در صورت وجود علائمی نظیر بوی بد، ترشحات زرد رنگ فراوان، قرمزی و تورم در پوست اطراف ناف، فوری به پزشک مراجعه نمایید. زمانی که بند ناف می افتد خونریزی خفیفی از ناحیه ناف رخ می دهد که جای نگرانی نیست و خود به خود قطع می گردد.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

زمان ختنه نوزاد پسر:

بهترین زمان ختنه در ۱۰ روز اول تولد (ترجیحا ۴۸ ساعت اول تولد) می باشد. در بعضی از موارد، پزشک ممکن است این اقدام را به دلایل پزشکی به تاخیر بیندازد. پوشاک نوزاد تا حد امکان بعد از ختنه باز باشد. روزی سه بار یا بیشتر روی حلقه و آلت از پماد تتراسایکلین یا وازلین طبی استفاده کنید. حداکثر ۷ روز بعد از ختنه توسط پزشک ویزیت گردند. در صورت تورم شدید آلت، قرمزی، خونریزی، تغییر رنگ آلت، ادرار نکردن نوزاد حداکثر تا ۲۴ ساعت پس از ختنه به پزشک یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.

طرز خوابانیدن نوزاد:

یکی از نیازهای نوزاد به ویژه در روزهای اول زندگی، خواب است که ممکن است حدود ۲۱ ساعت از شبانه روز را در بر گیرد، نوزاد به پهلو خوابانده شود.

زردی نوزاد:

برای ارزیابی زردی نوزاد، فشار خفیفی روی پوست، مخصوصا روی سینه نوزاد برای چند ثانیه و بعد از مدتی آن را بردارید و زرد بودن نوزاد را بررسی کنید.

استحمام نوزاد:

تا ۶ ساعت اول انجام نشود و بعد از آن مشکلی نیست و لازم نیست تا افتادن بند ناف صبر کنید و البته از غوطه ور کردن نوزاد در آب خودداری کنید. دمای اتاقی که نوزاد در آن شسته می شود باید بالای ۲۵ درجه سانتی گراد باشد. استحمام می تواند به وسیله اسفنج و آب گرم صورت گیرد و می توان نوزاد را بایک صابون یا شامپوی مخصوص بچه شستشو کرد ولی بعد از استحمام نوزاد خوب خشک شود (به خصوص سر نوزاد). دمای آب را با آرنج امتحان کنید. برای استحمام کودک را برهنه کرده و درون حوله کلاه دار بپیچید. از

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

حوله برای گرم نگه داشتن قسمت هایی از بدن نوزاد که در مراحل اولیه شستشو نمی شود استفاده نمایید. شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کنید و سپس دست ها، پاها، شکم و پشت وی را بشویید. تمام چین های بدن نوزاد مانند زیر بغل، زیر گردن، لاله گوش را با پارچه مرطوب پاک و آبکش نمایید. پس از استحمام وی را داخل حوله کلاه دار دیگری پیچید و نگه دارید تا خشک شود و سپس به نوزاد لباس بپوشانید.

اینفوگرافیک شستن نوزاد

شستن نوزاد تازه متولد شده دارای نکاتی است که توجه به آن‌ها به شما کمک می‌کند تا در انجام این کار راحت‌تر عمل کنید. پوست حساس و جثه کوچک نوزاد گاه مادر را دچار استرس می‌کند این در حالی است که پاک کردن مدفوع، حمام کردن و آب کشی کودک در روشی با رعایت چند نکته تبدیل به کاری لذت بخش و آسان می‌شود.



شاید اطرافیان به خصوص مادر خودتان روش‌هایی را آموزش داده باشند، اما توصیه می‌کنیم که به نکاتی که در ادامه این مقاله ذکر کرده‌ایم نیز توجه کنید. همچنین می‌توانید با مشاوره کودک و آشنایی با مشکلات مراقبت از کودک و راهکارهای علمی و موثر برای مشکلات شایع در این دوران، به کاهش تنش‌های خود کمک کنید.

چه موقع باید نوزاد را به اولین حمام برد؟

بهتر است برای حمام بردن نوزاد خیلی عجله نداشته باشید. چون ممکن است با این کار نوزادان دمای بدنش پایین بیاید و بیقرار شود. دست کم تا ۱۲ ساعت بعد از تولد، او را به حمام نبرید. دلیل اینکه بعد از تولد، پرستاران نوزاد را تنها با حوله گرم و مرطوب پاک می‌کنند نیز همین است.



سخن پایانی



مادراتی که برای اولین بار مادر شدن را تجربه می‌کنند ممکن است دچار تنش‌ها و نگرانی‌های خاصی در خصوص مراقبت از نوزاد خود شوند. در حالیکه کسب آگاهی و آموزش و همچنین کنترل اضطراب می‌تواند بهترین روش برای رسیدن به آرامش و لذت بردن از فرزند توری باشد.

آیا روغن زدن به نوزاد بعد از حمام لازم است؟

بهتر است که پس از حمام کردن بدن او را چرب کنید تا لذت حمام کردنش بیشتر شود. می‌توانید از روغن بچه و روغن‌های مایع گیاهی خوراکی مانند زیتون، بادام شیرین، آفتاب گردان و غیره برای کاهش خشکی پوست و جلوگیری از پوسته پوسته شدن بدنش و نرم کردن پوست صورت او استفاده کنید.



بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه



مصرف مکمل ها :



شروع قطره آ+د یا مولتی ویتامین از ۱۵ روزگی با ۲۵ قطره در یک وعده داده شود. تجویز این ویتامین ها را تا یک سالگی ادامه دهید.

بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه

مراجعه به متخصص نوزادان :

اگر ۲۴ ساعت پس از تولد مرخص شده باشد در ۳ تا ۵ روزگی برای معاینه، مجدداً مراجعه کنید و کمتر از ۲۴ ساعت پس از تولد مرخص شده باشد، اولین روز پس از ترخیص مراجعه نمایید. کلیه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بیمارستان در سن ۱۴ و ۲۸ روزگی باید مجدداً ویزیت شوند.



مراقبت از چشم و پوست:

از هیچ ماده یا دارویی برای چشم استفاده نکنید، مگر به دستور پزشک. اگر چشم متورم، قرمز است یا ترشح چرکی دارد، نوزاد را به مرکز بهداشتی درمانی ببرید. روزانه صورت، گردن و زیر بغل نوزاد را بشویید. در صورت ادرار سوختگی از روغن بادام با وازلین استفاده نمایید و به هیچ وجه از پودر بچه استفاده نکنید.

مراقبت از گوش و بینی:

در صورتی که کودک با شنیدن صدای بلند چشم خود را به هم بزند و به طرف صدا نگاه نکند یا در سن مورد انتظار شروع به صحبت کردن نکند، ممکن است مشکل شنوایی داشته باشد و در این صورت باید به پزشک مراجعه نمایید. نوزاد در صورت عفونت گوش نا آرام و بی اشتها می شود، ممکن است دچار تب نیز شود. شیرخوار در این حالت اغلب از مکیدن شیر خودداری می کنند. برای جلوگیری از گرفتگی بینی نوزاد درجه حرارت اتاق را درجه مناسب و مرطوب نگه دارید.

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه

مراقبت از دهان و دندان:

برفک شایع ترین بیماری بافت های نرم دهان است . بروز برفک دهان در دو ماه اول زندگی، پدیده ی رایجی است که باید دست های کودک خود را تمیز نگه داشته و به پزشک مراجعه کنید.

گروه حامیان شیرمادر:



در صورت هر گونه مشکل در شیردهی / نیاز به آموزش:

روزهای شنبه تا سه شنبه به کلینیک شیردهی بیمارستان و یا مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نمایید. یا همه روزه با بخش مامائی / نوزادان (داخلی ۲۴۰)، زایشگاه (داخلی ۲۳۶) واحد آموزش همگانی ساعات اداری (داخلی ۳۱۴) تماس یا مراجعه نمایید.



بیمارستان حضرت محمد رسول ... مبارکه

شماره تماس مراکز بهداشتی

تلفن	نام واحد بهداشتی
۱۳۰۰۵۲۴۱۹۸۹۸-۵۲۴۱	مرکز بهداشتی و درمانی سینا
۰۶۸۰۵۲۴	مرکز بهداشتی و درمانی دهنو
۵۲۲۵۵۲۴۲	مرکز بهداشتی و درمانی قهنویه
۵۵۵۵۲۳۸۳۱۳۵-۵۲۳۸۲	مرکز بهداشتی و درمانی کرکوند
۱۱۶۰۵۲۵۳	مرکز بهداشتی و درمانی طالخونچه
۳۳۳۵۲۴۵۲	مرکز بهداشتی و درمانی دیزیچه
۶۰۰۲۵۲۵۱۶۴۴۴-۵۲۵۱	پایگاه بهداشتی و درمانی نکوآباد
۳۵۳۵-۵۲۵۴۸۸۸۵۲۵۴۳	مرکز بهداشتی و درمانی خولنجان
۵۲۵۸۰۳۳۳-۵۲۵۸۰۴۳۸	مرکز بهداشتی و درمانی دهرسرخ
۵۵۵۵۲۳۷۶	مرکز بهداشتی و درمانی فخرآباد
۵۲۵۸۵۷۱۱-۵۲۵۸۵۱۲۲	مرکز بهداشتی و درمانی شهید گمنام
۵۲۶۷۴۳۳۳	مرکز بهداشتی و درمانی صفائیه
۵۲۴۷۲۴۸۱-۵۲۴۷۲۴۸۱	مرکز بهداشتی و درمانی مجلسی
۵۲۴۱۶۱۱۱	پایگاه شماره یک
۵۲۴۱۱۲۱۳-۵۲۴۱۹۲۶۱	پایگاه شماره دو
۵۲۴۶۳۱۲۱	پایگاه اسماعیل ترخان
۵۲۵۴۳۱۶۱	پایگاه آدرگان
۵۲۴۵۳۱۸۱	پایگاه وینیچه
۵۲۵۱۲۱۱۱	پایگاه سیاهبوم

بیمارستان حضرت محمد رسول ا... مبارکه

۵۲۳۸۲۷۲۲-۵۲۳۸۳۱۳۵	پایگاه کرکوند
۵۲۵۸۱۰۵۱	خانه بهداشت اسد آباد
۵۲۵۸۵۶۲۶	خانه بهداشت دستگرد
۵۲۳۷۰۶۲۸	خانه بهداشت جوهرستان
۵۲۵۸۵۶۹۰	خانه بهداشت کوشکیچه
۵۲۳۷۰۰۹۰	خانه بهداشت اراضی
۵۲۳۷۰۳۴۴	خانه بهداشت باغملک
۵۲۵۸۵۸۰۰	خانه بهداشت بارچان
۵۲۳۷۷۰۲۰	خانه بهداشت فخر آباد
۵۲۳۷۷۳۳۴	خانه بهداشت جوشان
۵۲۳۷۷۰۱۶	خانه بهداشت هراتمه
۵۲۳۷۶۰۳۰	خانه بهداشت احمدآباد
۵۲۵۸۳۴۵۴	خانه بهداشت بروزاد
۵۲۳۷۶۳۴۵	خانه بهداشت زودان
۵۲۵۱۶۱۹۸	خانه بهداشت مزرعهچه
۵۲۶۷۳۳۷۵	خانه بهداشت بداغ آباد
۵۲۶۸۲۱۲۶	خانه بهداشت حوض ماهی
۵۲۵۱۲۶۷۷	خانه بهداشت سورچه بالا
۵۲۵۱۰۴۲۰	خانه بهداشت حسن آباد بیدکان

بیمارستان حضرت محمد رسول... مبارکه



با آرزوی سلامتی برای تمامی مادران و نوزادان
منابع: بسته خدمتی نوزاد سالم، کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر

