



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
ARDBIL UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

کتابچه آموزش خود مراقبتی به مادران بعد از زایمان

صفحه	فهرست مطالب
۳	مراقبت های بعد از زایمان.....
۴	بهداشت بعد از زایمان و مراقبت از بخیه ها
۴	نزدیکی بعد از زایمان و قاعدگی
۴	تغذیه مناسب بعد از زایمان
۵	مراقبت بعد از سزارین
۶	مراقبت های نوزاد
۷	علائم خطر پس از زایمان در مادر و نوزاد
۷	شیردهی صحیح
۸	خطر تغذیه با شیر خشک
۸	روش های شیر دادن به نوزاد
۱۰	روش های دوشیدن شیر
۱۱	شیردهی در مادران شاغل
۱۱	مراکز مشاوره شیردهی
۱۲	افسردگی بعد از زایمان
۱۲	ورزشهای بعد از زایمان

بسمه تعالی
مادر عزیز سلام

قدم نورسیده مبارک.

مادر عزیز ، زیباترین مخلوق خداوند تو هستی ، که وجودت سرشار از عشق و امید است و کلامت شیرین و مهربان.

آسمانی پر از ستاره و دشتی پر از گل تقدیم به تو که بهشت را خداوند تنها به زیر پای تو هدیه نموده است.

مادر گرامی ما برای شما سلامتی و شادمانی آرزو میکنیم و امیدواریم که مطالب این کتابچه مورد استفاده شما قرار گرفته باشد و بتوانید با کمک آن دوره نقاهت بعد از زایمان سزارین خود را به خوبی و با موفقیت پشت سر بگذارید و از خود و نوزاد دلبندتان به خوبی مراقبت کنید و همواره برای خود و خانوادتان فردی سالم و شادی آفرین باشید. خوشحالیم که مرکز درمانی علوی را برای زایمان خود انتخاب نموده اید.

مادر گرامی کتابچه ای که هم اکنون در حال مطالعه آن هستید ، به شما کمک خواهد کرد تا دوران نقاهت پس از زایمان را با موفقیت پشت سر بگذارید و بتوانید به بهترین شک ممکن از خود و نوزادتان مراقبت کنید.

جواب بسیاری از سؤالاتی که ممکن است برای شما پیش بیاید در این کتابچه آمده است.

ما امیدواریم که با تهیه این کتابچه برای شما مادر عزیز توانسته باشیم در دوران بعد از زایمان نیز شما را در مراقبت از خود و نوزادتان یاری کنیم.

سعی کنید این کتابچه را در طول مدت بستری در بیمارستان یک بار مطالعه نموده و در صورت وجود هرگونه مشکل در درک مطالب از همکاران محترم ما در بخش سؤال نمایید

امیدواریم خداوند منان ما و همکاران ما را یاری نماید تا بتوانیم بیش از پیش در جهت آسایش ، اطمینان و سلامت شما قدم برداریم.

گرد آوری اولیه : عذرا محمدزاده (کارشناس مامایی)

بازبینی و اصلاح : ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر : دکتر شروین تبریزیان (جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی)

تایید کننده : کارگروه آموزش به بیمار بیمارستان آموزشی درمانی علوی

منبع : خود مراقبتی در خانواده

تاریخ چاپ : ۱۴۰۲

● مراقبت های بعد از زایمان

مادر گرمی رحم بعد از زایمان شروع به کوچک شدن می کند تا اینکه بعد از چهار هفته تقریباً به اندازه قبل از بارداری برمی گردد.

ممکن است شما دردهایی شبیه درد قاعدگی داشته باشید که به آن پس درد می گویند. این درد در زمان شیر دادن به نوزاد ممکن است بیشتر شود. شما می توانید با گرم نگهداشتن شکم ، شل کردن عضلات ، تنفس عمیق ، و مسکن هایی که پزشکتان برای شما تجویز کرده است این دردها را کاهش دهید.

اگر درد دایمی دارید و با گذشت زمان بدتر میشود و یا هنگام دفع ادرار درد دارید به پزشک مراجعه نمایید.

در چند روز اول پس از زایمان ترشحات رحم زیاد است و خونریزی مانند عادت ماهانه وجود دارد. بعد از ۳-۴ روز خونریزی کمتر می شود و بعد از ۱۰ روز کم رنگ می شود. ترشحات رحمی تا ۴-۶ هفته طول می کشد . **اگر بعد از هفته اول خونریزی شما بیشتر از حد قاعدگی باشد باید به پزشک مراجعه کنید.**

بوی ترشحات بعد از زایمان شبیه خون قاعدگی است و **اگر این ترشحات بدبو و متعفن باشد ممکن است به علت عفونت رحم باشد و باید به پزشک مراجعه نمایید.**

مادر عزیز به یاد داشته باشید که افرادی که مبتلا به تب ، سرماخوردگی یا بیماری های عفونی هستند نباید با نوزاد ملاقات کنند.

در دو هفته اول بعد از زایمان بالا و پایین رفتن زیاد از پله ممنوع است.

کارهای منزل تا حدی که باعث خستگی نشود اشکال ندارد ولی از بلند کردن اشیاء سنگین تا ۶ هفته پرهیز کنید.

رانندگی ۲ هفته بعد از زایمان اشکالی ندارد.

بعد از زایمان به ویژه در ساعات اول سعی کنید مرتب مثانه را خالی کنید.

عفونت های ادراری بعد از زایمان شایع است. در صورت سوزش یا تکرار ادرار به پزشک خود مراجعه نمایید.

ممکن است تا ۲ روز دفع مدفوع نداشته باشید که طبیعی است. می توانید از میوه و سبزی فراوان ، کمپوت انجیر و گلابی و یا برگه آلو و آلوی خیس خورده استفاده کنید.

۳-۵ روز بعد از زایمان برای مراقبت به مرکز بهداشت ، ماما و یا پزشک خود مراجعه نمایید.

قبل از مرخص شدن از بیمارستان مطمئن شوید که نوزادتان واکسن های نوبت اول خود را دریافت کرده است.

بعد از ترخیص داروهایی را که توسط پزشک برایتان تجویز شده را تهیه و مرتب مصرف نمایید.

بهداشت بعد از زایمان و مراقبت از بخیه ها

در هر بار اجابت مزاج ناحیه تناسلی خود را از جلو به عقب بشویید و همیشه خشک نگه دارید.

نوار بهداشتی خود را در هر بار مراجعه به توالت عوض کنید.

اگر در طی زایمان بخیه خورده اید ، از داروخانه سرم مخصوص شستشوی بخیه یا **بتادین** تهیه نموده و پس از هر بار تعویض نوار بهداشتی ناحیه بخیه ها را با آن بشویید. اگر بتادین استفاده می کنید آن را مستقیم روی بخیه ها نریزید زیرا باعث خشکی و کشیدگی زخم می شود. بنابراین آب را بجوشانید و پس از سرد شدن با بتادین مخلوط کنید تا به رنگ قهوه ای کمرنگ درآید و در ظرف تمیزی ریخته و پس از رفتن به توالت ناحیه تناسلی را با آن شستشو دهید.

مادر عزیز بخیه هایی که در زایمان طبیعی زده می شوند خود به خود جذب می شود و نیازی به کشیدن ندارند.

بخیه های خود را دستکاری نکنید. **در صورت درد بیش از حد ناحیه بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.** از لباس زیر نخی ، نرم و با رنگ روشن استفاده کنید. لباس زیرتان را مرتب عوض کرده و پس از شستشو ، زیرآفتاب خشک نمایید. در صورتیکه امکان خشک کردن آن را زیر آفتاب ندارید ، پس از خشک شدن یک بار روی آن اتوی خشک بکشید.

شما می توانید پس از ساعات اول بعد از زایمان با دوش آب گرم ، دراز کشیدن به پهلو و استفاده از بالش در زیرتان به کم شدن درد بخیه ها کمک کنید.

در صورت حمام کردن حتماً مدت زمان کوتاهی بین ۱۵-۱۰ دقیقه ای این کار را انجام دهید و از نشستن روی زمین خودداری کنید. حمام وان تا ۳ هفته بعد از زایمان ممنوع است.

در زمان مدفوع زور نزنید زیرا باعث پاره شدن بخیه ها می شود و اگر دچار بواسیر باشید آن را تشدید می کند.

نزدیکی بعد از زایمان و قاعدگی

مادر عزیز به علت خطر عفونت و باز شدن بخیه ها تا ۴۰ روز بعد از زایمان از نزدیکی خودداری نمایید.

ممکن است میل جنسی شما بعد از زایمان کم شود که این امر موقتی است و به تدریج به حالت عادی برمی گردد.

اگر در زمان نزدیکی احساس درد و خشکی کردید می توانید از کرم ها و ژل های لغزنده کننده استفاده نمایید.

اگر شما به نوزادتان فقط از شیر خود بدهید ممکن است تا ۶ ماه و حتی یک سال عادت ماهانه نشوید اما این قاعده نشدن دلیل بر این نیست که شما تخمک گذاری نداشته باشید و در نتیجه احتمال حاملگی مجدد وجود خواهد داشت. اگر مرتب به نوزادتان شیر بدهید تا ۴۰ روز و در صورتیکه مرتب شیر ندهید فقط تا ۳ هفته امکان حاملگی وجود ندارد.

بنابراین حتماً در مراجعه به مرکز بهداشت در مورد روش پیشگیری از بارداری مشاوره گرفته و روش مناسبی را برای خود انتخاب کنید. بهترین روش استفاده از قرص شیردهی است البته تا زمانی که فقط با شیر خودتان نوزاد را تغذیه می کنید.

تغذیه مناسب

تغذیه خوب در دوران بعد از زایمان باعث می شود شما سلامت خود و نوزادتان را به خوبی حفظ کنید و انرژی لازم را برای شیردهی و مراقبت از خود و نوزادتان فراهم کنید.

مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین را تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه دهید. به یاد داشته باشید گوشت منبع سرشار آهن است .

قرص آهن را اگر همراه با آب پرتقال یا لیمو مصرف کنید . جذب آن سریع تر خواهد بود.

سعی کنید در طول روز از تمام گروه های مواد غذایی یعنی :

نان و غلات (برنج ، ماکارونی ، جو و ...) پروتئین ها (مثل گوشت ، تخم مرغ) لبنیات (مثل شیر ، ماست ، پنیر ، کره و...) میوه و سبزیجات استفاده کنید.

در روزهای اول برای پیشگیری از یبوست از میوه های آبدار و مایعات فراوان استفاده کنید. از مصرف غذاهای سنگین مثل نان و بربری ، برنج ، موز و پسته خودداری کنید و غذاهای نفاخ مثل حبوبات و پیاز را کمتر مصرف کنید.

بعد از زایمان سعی کنید تغذیه را با آب میوه و کمپوت شروع کنید و بعد از غذاهای آبکی مثل سوپ استفاده کنید و پس از آن از غذاهای سفت تر استفاده نمایید.

از مصرف غذاهای پرچرب ، سرخ کردنی و بسیار شیرین پرهیز کنید.

از مصرف چای ، قهوه و شکلات زیاد خودداری کنید چون باعث تحریک و بیخوابی نوزاد می شود و یادتان باشد استفاده از گوجه فرنگی ، خیارشور و سیر توسط شما باعث درد دل نوزاد خواهد شد. خوردن موادی مثل عدس و جگر برای جبران کم خونی مادر مفید است.

مادر عزیز بدانید که بلافاصله بعد از زایمان ۶-۵ کیلو از وزن شما کم می شود ولی ۶ ماه طول می کشد که شما به وزن قبل از بارداری برگردید. شیردهی مرتب و فعالیت های بدنی به شما کمک می کند که به وزن قبلی خود برگردید ولی به یاد داشته باشید که ۶ ماه اول بعد از زایمان که نوزاد فقط از شیر شما تغذیه می کند زمان مناسبی برای رژیم لاغری نیست. در صورتیکه بعد از این مدت تصمیم به گرفتن رژیم داشتید حتماً تحت نظر کارشناس تغذیه این کار را انجام دهید. رژیم غذایی خود را طوری رعایت کنید که دچار نفخ نشوید .

🌸 مراقبت بعد از سزارین

نحوه مراقبت و شستشوی محل زخم را فرابگیرید . معمولاً زخم محل سزارین نیاز به پانسمان ندارد .

۳-۴ روز بعد از عمل می توانید به حمام رفته و ۱۰-۱۵ دقیقه بصورت سرپایی دوش بگیرید.

اگر تب، قرمزی محل بخیه ، تغییر رنگ محل بخیه و یا ترشحات از محل داشتید حتماً به پزشک خود مراجعه نمایید.

داروهایی که پزشک تجویز کرده مرتب مصرف نمایید. تا محل عمل عفونت نکرده و سریعتر بهبود یابد.

بعد از عمل بویژه اگر بیهوشی عمومی داشته اید نفس های عمیق بکشید و در حالی که دستتان را روی محل عمل قرار داده ای سرفه کنید.

اگر شما با بی حسی اسپانیال سزارین شده اید ممکن است بعد از عمل تا مدتی دچار کمر درد شوید که در این صورت می توانید با صلاحدید پزشک مسکن استفاده نمایید.

برای پیشگیری از یبوست بعد از عمل سعی کنید ساعاتی از روز را در اتاقتان قدم بزنید.

روز ۷-۸ برای کشیدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه نمایید.

از ۴ ماه بعد از عمل می توانید از شکم بند یا کمربند طبی نسبتاً شل استفاده کنید و از روز ۴۰ می توانید شروع به ورزش های سبک کنید.

● مراقبت از نوزاد

روز سوم نوزاد را برای مراقبت های بهداشتی ، انجام آزمایش تیروئید و شنوایی سنجی به مرکز بهداشت ببرید و زمان تزریق نوبت بعدی واکسن نوزاد را بپرسید و به یاد داشته باشید.

اولین مدفوع نوزاد تیره رنگ و قیری شکل است که ممکن است ۲-۳ روز ادامه پیدا کند . با تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر این مدفوع شل تر می شود ولی این دلیل بر اسهال نیست.

بند ناف نوزاد را تمیز و خشک نگه دارید و خارج از پوشک و کهنه بچه قرار دهید. از الکل یا مواد ضدعفونی دیگر روی بند ناف استفاده نکنید. وجود بند ناف مانعی برای استحمام نیست .

بند ناف بعد از ۱ الی ۲ هفته خشک می شود و خود به خود می افتد.

بعد از افتادن ممکن است یک یا دو قطره خون یا ترشح از محل آن خارج شود که طبیعی است.

اگر دور بند ناف بیشتر از یک سانتی متر قرمز بود ، ترشحات چرکی از آن خارج میشد یا بوی بدی پیدا کند، یا اگر تا ۳ هفته نیفتاد حتماً نوزاد را به پزشک نشان دهید.

بهترین زمان برای ختنه کردن نوزاد ۶ ساعت اول تولد است.

در غیر اینصورت تا یک ماه بعد از تولد نوزاد را ختنه نمایید. البته بعد از مشاوره با پزشک متخصص اقدام به انجام این عمل نمایید .

ممکن است پستان نوزاد به طور طبیعی کمی بزرگ باشد . از ماساژ دادن و یا مکیدن آن خودداری کنید.

در نوزادان دختر پرده بکارت به شکل خلط و کمی قرمز و بیرون زده دیده می شود. به هیچ وجه آن را دستکاری نکنید.

نوزادان دختر چون در شکم مادر تحت تأثیر هورمون های مادر قرار داشته اند ممکن است بعد از زایمان قطع هورمون ها مختصری خونریزی پیدا کند و ممکن است شما ببینید پوشک بچه قرمز شده است که اصلاً جای نگرانی نیست و امری طبیعی است.

بعد از هر بار عوض کردن پوشک بچه پاها و ناحیه تناسلی را با آب شسته و خشک کنید و در معرض هوای اتاق قرار دهید تا از سوختگی جلوگیری شود.

هفته ای دو بار حمام نوزاد کافی است. برای شستن بدن نوزاد از صابون گلیسیرینه بچه یا شامپو بچه استفاده کنید.

درجه حرارت اتاق نوزاد باید طوری باشد که والدین با لباس معمولی در آن احساس راحتی کنند و لباس بچه باید سبک و راحت باشد و تعداد آن یک عدد بیشتر از شما باشد.

نوزاد را در کنار بخاری ، شوفاژ ، پنجره ، در و در معرض جریان هوا قرار ندهید. از دو هفتگی با نظر پزشک می توانید برای نوزاد قطره مولتی ویتامین یا آ - د شروع کنید و از شش ماهگی با شروع تغذیه کمکی می توانید قطره آهن را به نوزاد بدهید.

علائم خطر بعد از زایمان در مادر

۱. خونریزی بیش از حد قاعدگی در مادر در هفته اول
۲. خروج ترشحات بدبو و چرکی
۳. افسردگی شدید
۴. سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
۵. درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
۶. تب و لرز
۷. درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران
۸. درد شکم و پهلوها
۹. درد و تورم و سفتی پستان
۱۰. عفونت و درد شدید دندان

علائم خطر در نوزاد

۱. زردی در ۲۴ ساعت اول تولد
۲. توكشیده شدن قفسه سینه
۳. ناله کردن
۴. رنگ پریدگی شدید یا کبودی
۵. استفراغ مکرر شیر
۶. بی قراری و تحریک پذیری
۷. بیحالی و کم تحرکی
۸. ترشحات چرک از ناف و یا قرمزی اطراف ناف بیشتر از یک سانتی متر
۹. خوب شیر نخوردن
۱۰. تب یا سرد شدن اندامها و بدن نوزاد
۱۱. مدفوع نکردن تا ۴۸ ساعت و ادرار نکردن تا ۲۴ ساعت
۱۲. جوش های چرکی بیشتر از ۱۰ عدد

شیردهی صحیح

مادر عزیز شیردهی به نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید. در روزهای اول شیر شما به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که آغوز یا ماک نام دارد. آغوز مانند واکسن برای نوزاد است و سرشار از موادی است که ایمنی بدن نوزاد را در برابر بیماری ها بالا می برد.

در مدت ۱۰ روز آغوز کم کم به شیر کامل تبدیل می شود.

تا ۶ ماه فقط از شیر خودتان به نوزاد بدهید و حتی آب یا آب قند به نوزاد ندهید.

در هفته های اول در هر بار شیردهی از هر دو پستان به نوزاد بدهید تا تولید شیرتان بیشتر شود ولی بعد از آن در هر بار شیردهی از یک پستان به نوزاد بدهید تا از آب و مواد مغذی یک پستان بطور کامل تغذیه کند.

قبل از شیر دادن حتماً دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

ولی شستن پستان با صابون و سایر مواد ضدعفونی کننده خودداری کنید.

ممکن است روزهای ۳-۵ بعد از زایمان به علت زیاد شدن شیر در پستان ها احساس پری ، درد و گرما داشته باشید. اگر با درد و سردرد یک طرفه همراه بود به پزشک مراجعه کنید.

سعی کنید قبل از شیردهی حوله گرم یا کیسه آب گرم روی پستان ها قرار دهید و بعد از پایان شیردهی کیسه یخ را در حوله بپیچید و روی پستان ها بگذارید.

به طور مرتب و بنا به درخواست نوزاد به او شیر بدهید و شیر دهی در طول شب را فراموش نکنید. اگر نوزاد تا ۴ ساعت شیر نخورد خودتان نوزاد را بیدار کنید و شیردهی نمایید .

سعی کنید حتی در صورت عدم شیردهی به نوزاد هر ۲ ساعت یکبار پستان ها را با دوشیدن تخلیه کنید.

نوزاد بعد از تولد برای جستجوی پستان و مکیدن آمادگی دارد. پس هرچه زودتر شیردهی را شروع کنید، شانس شیردهی موفق شما بالاتر خواهد بود.

از بکار بردن شیشه و پستانک جدا خودداری کنید چون باعث کم شدن میل نوزاد به مکیدن پستان و کم شدن شیر شما می شود.

همچنین باعث انتقال آلودگی و عفونت به نوزاد شده و می تواند فرم دندان ها و قالب فک نوزاد را تغییر دهد.

بهترین راه برای اینکه مطمئن شوید شیر شما کافی است این است که وزن شیرخوار براساس منحنی رشد که در مراجعه به مرکز بهداشت توسط همکاران ما روی کارت بهداشت نوزاد رسم می شود افزایش یابد.

گریه شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه ، سرد یا گرم بودن او ، ملاقات بیش از حد بستگان ، بیماری یا قولنج باشد.

کوچک بودن پستان دلیل بر این نیست که میزان شیر آن کم باشد بلکه مهمترین عامل در جهت افزایش تولید شیر ، افزایش تعداد دفعات شیردهی و افزایش مک زدن نوزاد است.

❁ خطر تغذیه با شیر خشک

- ✓ مواد ایمنی بخشی که در شیر مادر وجود دارد در شیر خشک وجود ندارد.
- ✓ باعث ایجاد بیماری های عفونی و گوارشی در نوزاد می شود.
- ✓ باعث ابتلای نوزاد به حساسیت یا آلرژی مثل آسم و اگزما می شوید.
- ✓ در آینده ممکن است باعث چاقی بیش از حد ، بیماری های قلبی عروقی و دیابت در کودک شود.
- ✓ منجر به کاهش بهره هوشی کودک و ضعیف شدن رابطه عاطفی مادر و نوزاد می شود.
- ✓ شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

❁ روش های شیر دادن به نوزاد

✓ بغل گرفتن

در روش بغل کردن با یک دست پستان را بگیرید

بطوری که شست بالای پستان و چهار انگشت زیر پستان قرار بگیرد.

سر نوزاد را در گودی آرنج خود قرار دهید و باسن نوزاد را در کف دست بگیرید.



می توانید یک بالش زیر دست خود قرار دهید تا مجبور نباشید به طرف نوزاد خم شوید چون باعث ایجاد کمردرد در شما خواهد شد. دهان نوزاد باید باز باشد و چانه موقع شیر خوردن پستان بچسبد.

نوزاد را باید طوری بگیرید که شانه و قفسه سینه نوزاد روبروی شما باشد و بینی او هم سطح نوک پستان قرار گیرد.

در زمان شیردهی نوک پستان و هاله قهوه ای دور آنرا با هم در دهان نوزاد قرار دهید.

اگر نوزاد فقط نوک پستان بمکد باعث ایجاد زخم و شقاق نوک پستان خواهد شد.

پستان بعد از پایان شیردهی از دهان نوزاد نکشید چون باعث زخم نوک پستان خواهد شد. نوزاد وقتی سیر شود خودش پستان را رها می کند.

بعد از پایان شیردهی یک قطره از شیر خود را بگذارید روی نوک سینه خشک شود چون این یک قطره شیر مانند کرم نرم کننده نوک پستان را از زخم شدن محافظت می کند.

بعد از شیر خوردن حتماً آروغ نوزاد را بگیری چون باعث شکم درد او خواهد شد.

برای این کار سر نوزاد را روی شانه خود بگذارید به صورتی که شکمش به سینه شما بچسبد بعد با دست خود پشت نوزاد را از بالا به پایین ماساژ داده یا آهسته ضربه بزنید تا صدای آروغ نوزاد را بشنوید.



✓ زیر بغل یا زیر بازو

در روش زیر بازو شما می توانید با یک دست نوزاد را نگهدارید

و بدن و پای او را زیر بغل یا بازوی خود قرار دهید.



✓ خوابیده به پهلو

روش بعدی ، روش خوابیده به پهلو است که بویژه برای مادرانی که سزارین شده اند

مناسب می باشد

مادر عزیز اگر در دوران شیر دهی مجبور به استفاده از دارو شدید ، قبل از تجویز پزشک حتما شیردهی خود را با پزشکتان در میان بگذارید و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنید . دقت کنید که کشیدن سیگار و قلیان و حتی قرار گرفتن در معرض دود آن ها شیر شما را کم کرده و باعث بی قراری و بی خوابی نوزاد می شود.

مادر گرامی حتماً در طول دوران شیردهی خود مانند بارداری به مصرف شیر به میزان ۳ لیوان در روز ادامه دهید و حتما روزانه یک غذای حاوی ویتامین آ مثل گرمک - هویج - اسفناج - سیب زمینی - انبه یا کدو تنبل استفاده کنید. سعی کنید از هرگونه اضطراب و استرس دوری کنید.

روش های دوشیدن شیر

۱. دوشیدن با دست

بهترین روش برای دوشیدن شیر روش دوشیدن با دست است.

فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار گیرد.

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

سپس آن را به طرف جلو بیاورید.

بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.

بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.

برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید. شیر دوشیده شده ۶-۸ ساعت در دمای اتاق در محل خنک و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

۲. شیردوش برقی

با قرار دادن این شیردوش روی پستان مکش ایجاد می شود و شیر در مخزن آن جمع می شود.

۳. شیردوش دستی

بهتر است از شیردوش های با مخزن شیشه ای استفاده شود.

۴. استفاده از بطری گرم

یک بطری از جنس شیشه که گنجایش آن حدود ۳-۱ لیتر (از ۷۰۰ سی سی کوچکتر نباشد) بوده و دهانه آن گشاد باشد (قطر ۲-۴ سانتی متر) تا نوک پستان به راحتی داخل آن شود.

ابتدا قدری آب گرم در بطری بریزید و بعد به آرامی آن را با آب داغ پر کنید . بطری را چند دقیقه به حال خود بگذارید تا گرم شود.

بطری را داخل پارچه یا حوله بپیچید و آب گرم آن را خالی کنید.

داخل و خارج دهانه بطری را با آب سرد خنک کنید. چون ممکن است پوست پستان را بسوزانید.

دهانه بطری را دور نوک پستان قرار دهید طوری که با پوست اطراف تماس پیدا کند و هوا به داخل بطری نفوذ نکند.

بطری را محکم نگه دارید ، بعد از چند دقیقه بطری به مرور سرد می شود و ایجاد مکش کرده و به آرامی نوک پستان را به داخل می کشد.

شما ممکن است برای اولین بار احساس مکش می کند تعجب کرده و آن را رها کنید ولی باید این کار را انجام دهید.

گرما کمک می کند که شیر جریان پیدا کند و در بطری جمع شود بطری را تا زمانی که شیر جریان دارد در همان وضعیت نگه دارید.

شیر داخل بطری را خارج کرده و در صورت نیاز مجدد تکرار کنید یا پستان دیگر را بدوشید.

مادر عزیز شیر دوشیده شده را با یک فنجان کوچک نزدیک دهان نوزاد ببرید تا خودش بوسیله زبان شیر را بخورد . از شیشه و پستانک استفاده نکنید.

● شیر دهی در مادران شاغل

مادر گرامی اگر شما هم جزو مادران شاغل هستید مطالعه این قسمت از کتابچه می تواند برای شما مفید باشد.

در تمام مدت مرخصی زایمان نوزاد خد را بصورت انحصاری با شیر خود تغذیه کنید.

اگر زودتر از سرکار برگشتید به این خاطر تغذیه کمکی را زودتر شروع نکنید.

از شیشه شیر استفاده نکنید و شیرخوار را با فنجان تغذیه کنید و بر مراقب کودک نیز این مسأله را تأکید کنید.

هر زمانی که در خانه هستید کودک خود را با شیر خود تغذیه کنید. این امر به تولید شیر شما کمک می کند.

بسیاری از کودکان یاد می گیرند که بیشتر شبها پستان بکنند و در طول روز بیشتر می خوابند و شیر کمتری نیاز دارند.

شیر خود را قبل از رفتن به سرکار بدوشید و به مراقب کودک بدهید تا به او بخوراند.

نیم ساعت زودتر از معمول بیدار شوید تا شیرتان را در آرامش بدوشید.

هرچقدر می توانید شیرتان را در یک فنجان تمیز بدوشید. این یک فنجان را می توان به سه وعده تقسیم کرد. البته برخی مادران می توانند دو فنجان یا بیشتر بعد از تغذیه کودک شیر بدوشند.

حدود نصف فنجان را برای وقتی که از کودک دور هستید در نظر بگیرید.

حتی مقدار جزئی هم برای کودک مفید است.

روی فنجان شیر دوشیده شده را با یک بشقاب یا دستمال تمیز بپوشانید و در محل تاریک و خنک قرار دهید.

شیر دوشیده شده را نجوشانید یا مجدد گرم نکنید زیرا گرما بسیاری از مواد ایمنی زای شیر را از بین میبرد. شیر دوشیده شده را می توانید تا ۸ ساعت خارج از یخچال نگهدارید ولی باید در طول همان روز توسط کودک مصرف شود. بعد از دوشیدن شیر کودک را با شیر خود تغذیه کنید. مکیدن بیشتر از دوشیدن در تخلیه پستان مؤثر است. به این ترتیب کودک می تواند شیری را که نمی تواند بدوشید و حاوی شیر چرب است بخورد.

در محل کار سعی کنید شیر خود را ۲-۳ بار بدوشید در غیر اینصورت تولید شیرتان کم می شود.

دوشیدن شما را راحت می کند و نشت شیر را کاهش می دهد.

شیر دوشیده شده را در یک ظرف تمیز در یخچال نگهداری کرده و برای کودک به منزل ببرید.

حتی اگر امکان نگهداری شیر را ندارید، آن را بدوشید و دور بریزید. به این ترتیب تولید شیر شما بیشتر خواهد شد.

به مراقب کودک بیاموزید :

کودک را با فنجان تغذیه کند.

تمام شیر دوشیده شده را برای یک وعده را یکبار به کودک بدهد و او را با مقدار کم تغذیه نکند.

برای گول زدن کودک به او پستانک ندهد و او را با روش های دیگر آرام کند.

مادران عزیز در صورت داشتن هرگونه مشکل در امر شیردهی به مراکز مشاوره شیر مادر مراجعه نمایید. (برگه معرفی مراکز را از پرستار یا مامای مراقب خود بخواهید؛ یا میتوانید از واحد بهداشت منطقه خود جهت معرفی به این مراکز راهنمایی بخواهید.)

● افسردگی پس از زایمان

تغییر خلق پس از زایمان، طبیعی است. اگر احساس افسردگی میکنید نباید احساس گناه کنید تلاش کنید احساس تان را با همسر، خانواده، دوستان نزدیک و پزشکتان در میان بگذارید. اطمینان داشته باشید که این احساس به خودی خود برطرف می شود. ولی حتی اگر رفع نشوند قابل درمانند. شما باید این مساله را با پزشکتان مطرح کنید. توصیه های خانگی زیر را در نظر داشته باشید.

- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید هرچند ممکن است این به نظر شما نشدنی باشد چرا که رسیدگی به بچه وقت زیادی میگیرد و لی میتوانید کارهای غیر ضروری را به تعویق بیندازید. تلاش کنید هرگاه فرزندان میخوابد، شما هم استراحت کنید. کمک خواستن از دیگران را در این زمینه مد نظر داشته باشد.
- ✓ به قدر کافی و مناسب غذا بخورید. به دلیل وقت زیادی که باید صرف مراقبت از نوزاد شود، مادران فراموش میکنند بطور مناسب غذا بخورند.
- ✓ سعی کنید آسوده و آرام باشید. گذر زمان اغلب مسایل را حل میکند و شما میتوانید از اولین هفته های تولد نوزاد خود لذت ببرید.
- ✓ ورزش سبک انجام دهید. یک پیاده روی سریع و کوتاه وقت کمی میگیرد اما به منافع آن می ارزد.
- ✓ از مصرف داروهای بدون نیاز به تجویز پزشک برای درمان افسردگی بپرهیزید. اگر خلق شما بهبود نمی یابد یا احساسات تان بدتر میشود حتما با پزشکتان مساله را در میان بگذارید. داروی تجویزی توسط پزشک برای شما حتی در صورت شیر دهی بی خطر خواهد بود.

● درد پا

در صورت ناراحتی در یک پا، تورم یک ساق پا یا مچ پا در مقایسه با دیگری، رنگ پریدگی یا سردی اندام در هنگام لمس ساق، دردناکی ساق حتی زمانی که گرفتگی عضلات وجود ندارد. باید به پزشک مراجعه نمایید.

● ورزش های بعد از زایمان

این تمرینات ورزشی به شما کمک می کند تا به خستگی و دردهای این دوره غلبه کنید و احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید. بعد از زایمان تا شش هفته کارهای زیر را نباید انجام دهید:

ایستادن و نشستن طولانی مدت، حمل کردن اشیاء سنگین، دویدن و پریدن، ورزش های سنگین، بلند کردن همزمان هر دو پا در حالت طاق باز یا به پهلو، صاف نشستن با پاهای کشیده

ورزش بعد از زایمان کشش و قدرت عضلات را به آن ها برمی گرداند باعث بهبود گردش خون شما شده و از ایجاد لخته در رگهای پا جلوگیری می کند. ورزش های تنفسی هم از ایجاد لخته در ریه ها جلوگیری می کنند.

شما می توانید ورزش های حرکتی را ۳-۲ روز بعد از زایمان طبیعی و در صورتیکه سزارین شده اید با مشورت پزشکتان ۱-۲ هفته بعد عمل شروع کنید.

ورزش های روز اول:

✓ ورزش تنفسی

به پشت دراز بکشید و زانوها را مختصری به بیرون خم کنید. پاها آزاد باشد. یک دست را روی شکم بگذارید. نفس عمیقی بکشید و بعد به آرامی به بیرون بدهید. (تا ۶ بار تکرار کنید)

✓ ورزش مچ

به پشت بخوابید و پاها را صاف دراز کنید. پاها را از ناحیه قوزک پا (مچ پا) تا جاییکه می توانید بالا بکشید.

✓ ورزش کف لگن

به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید. پاها مختصری از هم باز باشند. باسن، ماهیچه های شکمی ران ها آزاد باشند. ماهیچه های پیشابراه (خروجی ادرار) و مقعد (خروجی مدفوع) را شل و سفت کنید. (چهار بار در ساعت)
البته این ورزش را می توانید در هر موقعی انجام دهید و نیاز نیست که حتماً دراز بکشید.

تمرین های حرکتی

✓ تمرین اول :

به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید. بدون حرکت دادن شانه ها، یک نفس عمیق بکشید و با بازدم زانوها را به سمت چپ بیرخانیید و به زمین برسائید. چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس حرکت را به همین ترتیب در سمت راست انجام دهید.

✓ تمرین دوم :

به پشت بخوابید و دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید و زانوها را خم کنید کف پاها روی زمین قرار بگیرد. در هنگام دم باسن و کمر را از زمین بلند کنید و عضلات باسن و شکم را منقبض کنید و باب ازدم به آرامی روی زمین قرار دهید. (۱۰ بار)

✓ تمرین سوم :

به پشت بخوابید، پاها کشیده و دست ها در دو طرف بدن قرار بگیرد با کشیدن دم پای راست را از زانو خم کنید و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کنید. از روی پای چپ رد کنید و روی زمین قرار دهید. سر و شانه ها نباید از زمین بند شود. (۱۰ بار)

✓ تمرین چهارم :

به پشت بخوابید و دست ها را در امتداد شانه ها قرار دهید. به همراه دم دست ها را بالا ببرید. کشش باید در عضلات پشت، شانه ها و دست ها احساس شود سپس باب ازدم عمیق دست ها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار دهید.

اگر سزارین شده اید ورزش مچ پا و تنفس عمیق را حتما انجام دهید و در ضمن تمام مواردی که تا ۶ هفته برای زایمان منع شده شما هم باید رعایت کنید.

به امید سلامت روزافزون شما و کودک دلبندتان