



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

مرکز آموزشی درمانی کمالی

عنوان: مراقبتهای پس از زنازین



راهنمای تغذیه نوزاد با شیر مادر

قبل از هر بار شیردهی دستهای خود را بشوید.

شیر غلیظ و زرد رنگ که چند روز اول پس از تولد نوزاد ترشح می شود آغوز یا کلوستروم نام دارد .

به هنگام شیر دهی به وضعیت قرار گرفتن نوک پستان در دهان نوزاد توجه نمایید که علاوه بر نوک پستان **هاله قهوه ای** نیز در دهان نوزاد قرار گیرد. در هفته اول باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود .

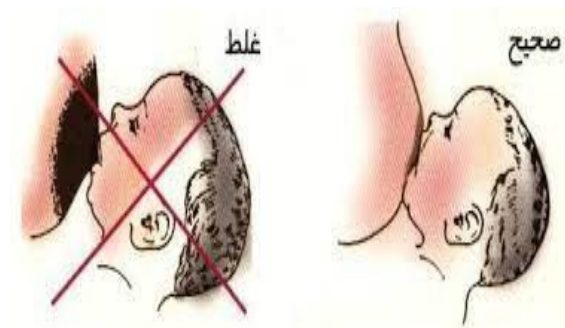
دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است.

فکر کردن به شیرخوار و کمک کردن به او و کمپرس پستانها با حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و حمام کردن یا ماساژ به جاری شدن شیر کمک می کند.

برای جمع آوری شیر از ظرف پلاستیکی سخت و درب دار و کاملاً تمیز جوشانده استفاده نمایید.

بهترین راه افزایش شیر مادر مکیدن نوزاد است .

حجم شیر مادر در اوقات مختلف شبانه روز متغیر است .



نوزاد باید در ۲۴ ساعت ۶ تا ۸ بار از شیر مادر تغذیه نماید .

خونریزی بعد از زایمان در مادرانی که از شیر خود نوزاد را تغذیه می کنند زودتر قطع می شود.

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر برای نوزاد وزن نوزاد بر اساس منحنی رشد می باشد. توجه به دفعات ادرار ۶ تا ۸ کهنه خیس و ۳ تا ۸ بار مدفوع در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد بسیار کمک کننده است.

احتمال بروز سوء تغذیه ، اسهال و عفونت تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود کمتر است .تغذیه شبانه از شیر مادر به افزایش شیر مادر کمک می کند. پس از شیر خوردن آروغ نوزاد را بگیرید.

پیگیری پس از ترخیص: به مادران نیازمند به مراقبت ویژه و با سابقه بستری در بخش ویژه خدمات پیگیری پس از ترخیص ارائه میگردد. همراه این بیماران روز ترخیص با برگه آموزش و خلاصه پرونده به واحد آموزش و پیگیری پس از ترخیص ارجاع داده شده و پیگیری تلفنی ۳ روز پس از ترخیص آغاز میگردد.

تهیه و تنظیم: واحد R&D و آموزش

Kamali Hospital

تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۲۳۰۲۱ - ۳۲۲۲۲۰۲۱

تاریخ ویرایش: بهار ۱۴۰۵

مراقبت‌های پس از سزارین

خونریزی: تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته شده و همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

درد ناحیه محل: درد ناحیه عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود.

این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک بهبود می یابد.

غذا خوردن: معمولاً ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از عمل سزارین هیچ چیزی از راه دهان خورده نشود حتی آب. پس از این مدت بر اساس دستور پزشک ابتدا بایستی خوردن را با مایعات شفافی مانند آبمیوه، زله و... شروع کرد.

توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام و آب میوه های کارخانه ای و حبوبات و ... پرهیزید. آلو خشک و انجیر خشک استفاده شود.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که برای رفع یبوست کمک می کند و از طرفی به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از **توالت فرنگی** استفاده شود.

حرکت بیمار: پایین آمدن از تخت بستگی به نوع بی حسی یا بیهوشی ۸ الی ۱۲ ساعت بعد انجام می شود.



در صورت بی حسی نخاعی تا قبل از پایین آمدن از تخت باید زیر سر صاف بوده و از بالا آوردن سر تخت یا گذاشتن بالش زیر سر خودداری شود. پس از خروج از تخت سعی کنید مرتباً راه بروید تا از نفخ و یبوست جلوگیری شود. به خاطر داشته باشید استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند.

مراقبت از سینه: از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید در صورت حالات غیرعادی در سینه مثل سفتی، درد و قرمزی و تب به پزشک مراجعه نمایید. شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و بعد از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.



مراقبت از ناحیه عمل: در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (قرمزی و درد و ترشح)، خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه نمایید.

پس از ترخیص از بیمارستان **روزانه دوش سرپایی** بگیرید و ناحیه عمل را خشک و تمیز کنید. لباس زیر و پد خود را مرتباً تعویض کنید. رز پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید به دلیل اینکه ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.

بیمارانی که شکم بزرگ دارند جهت جلوگیری از عفونت بهتر است با دستور پزشک از شکم بند استفاده نمایند. جهت کشیدن بخیه ها ۷ تا ۱۰ روز پس از سزارین به درمانگاه مراجعه نمایید.

از بلند کردن اجسام سنگین به مدت ۲ ماه جلوگیری نمایید و به مدت ۴۰ روز نزدیکی نداشته باشید.

اقدامات بعد از ترخیص:

در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد واکسیناسیون انجام می شود. روز پس از ترخیص جهت انجام معاینات لازم به پزشک اطفال مراجعه کنید.

هفته اول پس از ترخیص جهت انجام **شنوایی سنجی** نوزاد به بیمارستان مراجعه کنید و دو هفته بعد جهت مرحله دوم به مراکز شنوایی سنجی مراجعه فرمایید.

۳ تا ۵ روز پس از تولد جهت تستهای غربالگری و انجام آزمایش تیروئید به مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کنید. در صورت وجود علائمی مانند تکرر ادرار و سوزش ادرار و تب و درد زیر شکم (علائم عفونت ادراری) تورم و قرمزی التهاب ناحیه عمل و درد و خونریزی شدید سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.



در صورت استفاده از **آمپول هپارین** باید به عوارض آن که شامل: خون در ادرار و مدفوع، خونریزی از لثه، محل بخیه ها و بینی می باشد توجه نمود. در صورت مشاهده عوارض دارو قطع گردیده حتماً بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

تماس با بیمارستان (واحد ارتقاء سلامت): در صورت بروز هر گونه مشکل برای مادر و نوزاد سریع به بیمارستان کمالی مراجعه نمایید و یا با شماره تلفن ۳۲۲۶۶۸۵۰ وقت اداری یا در طول شبانه روز با شماره ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایید.