



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

آنچه مادران باردار باید بدانند



گروه هدف: مادران باردار

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

بخش زایمان

معصومه ملک زاده حقیقی، کارشناس ارشد مامایی

فروردین ۱۴۰۲

تمرین‌های کششی، تکنیک‌های تنفسی، قرار گرفتن در وضعیت دلخواه، موسیقی، ماساژ و تحریک الکتریکی عصب از راه پوست.

منابع:

- آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان؛ انتشارات پژوهاک آرمان
- مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر

برای اطلاعات بیشتر و یا در صورت داشتن سوال با بخش زایمان بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن به شماره‌های زیر تماس بگیرید:

۰۱۳-۳۱۷۳۳۷۰۹۶

۰۱۳-۳۱۷۳۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:
<https://foumanh.gums.ac.ir/>

اهمیت تغذیه مکرر شیرخوار بر حسب تقاضا نوزاد چیست؟

- تامین مقدار کافی آغوز برای نوزادان که سرشار از مواد مغذی و مصونیت‌زا است.
- کاهش زردی نوزاد
- مانع بروز احتقان پستان در شما می‌شود.
- کاهش خونریزی در شما

وضعیت صحیح شیردهی چگونه است؟

- شما مادر عزیز در وضعیت راحت قرار بگیرید.
- بدنتان در راستای مناسب با بدن نوزادان باشد.
- در هنگام گرفتن پستان، سر شیرخوار را به طرف پستان بیاورید نه اینکه خودتان را به سمت شیرخوار خم کنید.
- سر شیرخوارتان را طوری حمایت کنید که گردن نه خیلی به جلو و نه خیلی به عقب برگردد.
- صورت شیرخوارتان رو به روی پستانتان و سر و بدن شیرخوار در یک راستا و سر کمی متمایل به عقب و بدون چرخش گردن باشد.

به یاد داشته باشید در هنگام زایمان می‌توانید یک همراه داشته باشید و از حضور همراه آگاه بهره‌مند شوید. همچنین از روش‌های کاهش درد غیردارویی در این مرکز استفاده کنید. این روش‌ها عبارتند از: استفاده از کیسه‌ی آب گرم و سرد، رایحه‌های مختلف، توپ زایمان، ورزش و

شما مادر عزیز می‌توانید از هفته ۲۰ تا ۳۷ بارداری با مراجعه به بخش زایمان بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن در کلاس‌های آمادگی بارداری و زایمان شرکت کنید و در طی این کلاس‌ها علاوه بر بسیاری از اطلاعات مهم دیگر به اطلاعات زیر هم دسترسی پیدا کنید:

ویژگی‌های بیمارستان‌های دوستدار کودک چیست؟

- از بدو تولد تماس پوست با پوست مادر و نوزاد برقرار و اولین تغذیه با شیرمادر به موقع انجام می‌شود.
- مادر و نوزاد شبانه روز کنار هم هستند.
- دادن هر نوع آشامیدنی از جمله شیرمصنوعی و استفاده از گول‌زنک و بطری ممنوع است.
- روش تغذیه با شیرمادر، دوشیدن شیر و نگهداری آن، وضعیت صحیح بغل کردن و به پستان گذاشتن نوزاد را به مادران آموزش می‌دهند.

فواید تماس پوستی مادر و نوزاد چیست؟

تماس باید بلافاصله پس از تولد و به مدت حداقل یک ساعت باشد.

- نوزاد از شما گرما می‌گیرد و درجه حرارت بدنش سقوط نمی‌کند.
- سبب آرامش شما و نوزادتان می‌شود.
- پیوند عاطفی شما و نوزادتان را تسریع و تسهیل می‌کند.
- به شروع تغذیه از پستان کمک می‌کند.

- تنفس و ضربان قلب نوزادتان را منظم می‌کند.
- به خاطر آشنایی نوزاد با میکروب‌های بدن مادر، دفاع بدن او بهتر می‌شود.
- گریه‌ی نوزادتان کمتر و استرس و صرف انرژی کمتر می‌شود.
- به نوزادتان اجازه می‌دهد پستان شما را پیدا کند و آن را بگیرد و خودش تغذیه را شروع کند.

فواید هم‌اتاقی مادر و نوزاد در طول ۲۴ ساعت چیست؟

- بهبود روند شیردهی
- بهبود روابط عاطفی شما و نوزادتان
- کاهش عفونت نوزاد
- آرامش و بهبود خواب شما و نوزادتان
- افزایش طول مدت شیردهی و افزایش تغذیه‌ی نوزاد با شیرمادر در طول شب

هر نوع آشامیدنی از جمله آب، شیرمصنوعی یا جایگزین‌های آن و استفاده از گول‌زنک و بطری ممنوع است. در ۶ ماه نخست زندگی نوزاد تغذیه انحصاری با شیرمادر را رعایت نمایید. که علل آن شامل موارد زیر است:

- شیر مصنوعی شیرخوارتان را در مقابل بیماری‌ها محافظت نمی‌کند.
- ترکیبات آن مناسب با نیازهای نوزاد شما نیست.
- آلودگی، تهیه نادرست، هزینه‌ها و عوارض فراوان دیگر دارد.

- استفاده از گول‌زنک: سبب سردرگمی در مکیدن و کاهش شیر شما، افزایش خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان، رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندان‌ها می‌شود.

فواید تغذیه با شیرمادر عبارتند از:

- شیر شما حاوی انواع سلول‌های زنده و عوامل مهم ضد میکروبی است که شیرگاو فاقد است.
- میزان پروتئین و سدیم شیر شما به حدی است که به کلیه‌های نوزادتان آسیب نمی‌زند.
- ترکیب چربی شیر شما برای رشد مغزی شیرخوارتان بی‌نظیر است و بهتر از سایر شیرها هضم و جذب می‌شود.
- شیرخوارتان را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها از جمله اسهال، ذات‌الریه، گوش‌درد و غیره محافظت می‌کند.

راه‌های اطمینان یافتن از کفایت شیرمادر برای نوزاد کدامند؟

- در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر، نوزادتان بعد از روز چهارم طی ماه اول تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر با ادرار کم‌رنگ و رقیق و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت خواهد داشت.
- در کلیه سنین، وزن‌گیری بر اساس منحنی رشد در محدوده طبیعی خواهد بود (به طور متوسط ۶۰۰ گرم در ماه در ۶ ماه اول تولد).