

بسمه تعالی

توصیه های مهم و مفید جهت ارائه به مادران عزیز هنگام ترخیص

نام و نام خانوادگی مادر : خانم

گروه خونی مادر :

گروه خونی نوزاد :

تاریخ و ساعت تولد نوزاد :

وزن موقع تولد :

گروه خونی نوزاد :

مادر گرامی ضمن تبریک ولادت نوزاد و آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان خواهشمند است به نکات زیر توجه فرمائید .

۱- شیر مادر بهترین غذا برای فرزند شماست لازم است تغذیه نوزاد را با شیر خود ظرف نیم ساعت اول تولد شروع نمائید عامل اساسی ترشح و افزایش شیر مادر مکیدن نوزاد بدون رعایت ساعت و مقررات خاص است . برای تخلیه شیر و ترشح بیشتر آن در اوایل تولد بهتر است نوزاد از هر دو پستان تغذیه شود . ۲ هفته اول تولد در هر نوبت شیر دهی هر دو پستان تخلیه شود .

۲- همه مادران می توانند به نوزاد خود شیر دهند و همه مادران توانایی شیر دادن را دارا میباشند مگر در موارد خاص و بیماریهای خاص که پزشک منع شیردادن به نوزاد را کرده و اضطراب و استرس را از خود دور نمائید .

۳- سزارین مانعی برای تغذیه با شیر مادر نیست ، مادرانی که سزارین شده اند می توانند بلافاصله پس از هوش آمدن با کمک پرستار همانند یک زایمان طبیعی نوزاد خود را با شیر مادر تغذیه نمایند .

۴- در روزهای اول تولد که میزان شیر کم است احتیاج نیز کم میباشد با مکیدن درست و مکرر پستان توسط نوزاد ترشح شیر برقرار شده و مقدار آن افزایش می یابد .

۵- توجه داشته باشید که ماساژ دورانی با نوک پستان و تخلیه منظم شیر چه به صورت مکیدن نوزاد ، خوردن شیر و چه تخلیه مکانیکی بوسیله دست و یا شیر دوش و کمپرس گرم سینه و دوش آب گرم گرفتن - اندیشیدن به نوزاد و شیر دادن آن از عوامل افزایش ترشح شیر می باشد .

۶- هنگام شیر دادن توجه نمائید که علاوه بر نوک پستان ها اطراف آن نیز در دهان نوزاد قرار گیرد به عبارت دیگر هنگام مکیدن چانه نوزاد باید با پستان تماس داشته و در عین حال راه بینی برای تنفس باز باشد . مادر و نوزاد در طول تغذیه باید در وضعیت کاملاً راحت باشند .

۷- قبل از هر بار شیر دادن ، دستها را با آب و صابون بشوئید و پستان ها را فقط روزی یک بار با آب تمیز شستشو دهید اما هر بار قبل از شیر دهی پستان را از عرق خشک کرده و آن را با یک دستمال تمیز نمائید .

۸- درجه حرارت اتاق نوزاد را طوری تنظیم نمائید که خود شما با لباس منزل احساس راحتی کنید (حدود ۲۶ درجه سانتی گراد) در این حالت نوزاد باید دو لایه لباس راحت و سبک بر تن داشته باشید . از قراردادن کودک در مجاورت بخاری و شوفاژ یا در مسیر باد پنکه و کولر خودداری کنید در بیرون از منزل سرش را با کلاه بپوشانید و از لباس سراسری استفاده نمائید .

۹- از سفت شدن پستان و جمع شدن شیر در آن جلوگیری نمائید برای این منظور مرتب پستان خود را بدوشید و می توان شیر دوشیدن شده را نگهداری کرده حدود ۴ ساعت در دمای اتاق -۴۸ ساعت در دمای یخچال و دو ماه در فریزر البته باید توجه داشت شیر در ظروف مخصوص این کار و حتماً با درب بسته نگهداری شود .

۱۰- توجه داشته باشید برای استفاده شیر دوشیده شده آن را در دمای اتاق یا با آب گرم ، گرم کرده و قابل استفاده نمائید از حرارت دادن مستقیم به شیر دوشیده شده جداً خودداری شود .

۱۱- پستانهای بعضی از نوزادان به طوری طبیعی بزرگ تر از عادی است این وضعیت خود بخود بهبود می یابد و از مکیدن و فشار دادن و ماساژ آنها اکیداً خودداری نمائید .

۱۲- برای رفع گرفتگی بینی نوزاد از قطره کلرورسدیم یا سرم نیزبولوژی استفاده نمائید .

۱۳- از دادن داروهای خانگی ، آب ، آب قند و... به نوزاد شیر خوار تا پایان شش ماهگی خودداری کنید .

۱۴- پس از چند روز اول نوزاد ممکن است به تعداد دفعات تغذیه ، مدفوع شل و زرد رنگ دانه دار دفع نماید این کیفیت طبیعی است و اسهال تلقی نمی شوند .

۱۵- از دو هفتهگی تا دو سالگی روزانه یک میلی لیتر ویتامین A+D به شیر خوار بدهید .

۱۶- نوزاد را حداکثر هفته ای دو بار استحمام کنید بهتر است برای شستن بدن از صابون گلسیرین بچه و برای سر از شامپوی بچه استفاده نمائید شستشوی بدن با آب به طور مکرر مانعی ندارد .

۱۷- تا زمان افتادن بند ناف فقط آن را خشک نگه دارید و از هیچ دارویی استفاده نکنید و نیز از پوشاندن آن خودداری نمائید . حمام نوزاد قبل از افتادن بند ناف مانعی ندارد .