

توصیه های لازم به مادران پس از زایمان طبیعی یا سزارین

خونریزی زایمان طبیعی بین ۷-۱۰ روز پس از تولد به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. و میزان خونریزی شبیه خونریزی دوران پرئود خواهد بود. در صورت افزایش غیر عادی خونریزی حتما پزشک معالج خود را آگاه کنید.

در صورت تب شدید- تورم پاها یا خونریزی شدید به پزشک مراجعه کنید.
۲۴ ساعت بعد از زایمان طبیعی از حرارت مرطوب و یا حمام آب گرم جهت بهبودی زخم های پانسمان استفاده کنید.

در صورتی که زایمان شما به روش سزارین بوده است، روزانه استحمام کنید و در صورتی که محل زخم در معرض تعریق، رطوبت و آلودگی نباشد نیازی به پانسمان نیست. روز ۷ الی ۱۰ جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

جهت افزایش میزان تحمل دردهای روزهای اول، ناحیه شکم خود را با شکم بندهای طبی یا پارچه بزرگ و تمیز بپوشانید. این کار باعث کاهش درد ناحیه کمر و محل زخم شما خواهد شد.

پس از ترخیص سعی کنید فعالیتهای روزانه خود را شروع کنید. از مایعات فراوان مانند چای کم رنگ، شیر کم چربی و یا عرق زیره یا قطره شیر افزا جهت افزایش شیر استفاده کنید. همچنین از رژیم کم فیبر و پرکالری مثل گوشت و انواع پروتئینها استفاده کنید. از نان و غلات کمتر استفاده کنید. از میوه و سبزی نیز بیشتر استفاده کنید.

تا ۴۰ روز پس از زایمان (زایمان طبیعی یا سزارین) از نزدیکی پرهیز کنید و پس از آن به کمک مسئول بهداشت خانواده درمانگاه، روش مناسبی جهت جلوگیری از بارداری استفاده کنید.

تعدادی از شیر خواران تحمل بعضی از رژیم های مادر را ندارند؛ از جمله سیر، پیاز، کلم، شلغم، لوبیا و ... در صورت مطمئن شدن از خوردن این موارد اجتناب کنید.

بهتر است جهت نگهداری شیر دوشیده در یخچال از ظروف شیشه ای و برای فریز کردن از ظروف پلاستیکی استفاده کنید.

چربیهای شیر مادر در رشد و تکامل مغز نقش مهمی دارند و در شیر انتهای ۳ برابر بیشتر از شیر ابتدایی است. پس در موقع شیر دادن سعی شود یک پستان کاملا خالی شود.

مادر عزیز :

شیر دهی بزرگترین تجربه ای است که با صبر و متانت و آرامش شما، به خاطره ای فراموش نشدنی تبدیل خواهد شد. لبخند کودک از ۲ ماهگی شروع می‌شود. ولی شما مادر عزیز پس از خستگی شدید بدنبال شیردهی، لبخند کودک را به معنی سپاس از مادر مهربانش خواهید دید.

در صورت هرگونه مشکل در شیردهی با شماره تلفن ۴۲۰۵۵۵۵۰ یا ۴۲۰۵۵۵۷۱-
داخلی ۲۳۶ (اتاق زایمان) تماس بگیرید.

نکاتی در مورد کم کاری مادرزادی تیروئید

تیروئید غده کوچکی است که در جلوی گردن قرار دارد و وظیفه اصلی آن ترشح هورمون تیروکسین است. این هورمون نقش بسیار مهمی در رشد و تکامل مغز، خصوصاً در ۳ سال اول زندگی بر عهده دارد. به هر علتی ترشح هورمون تیروکسین کم شود و یا عملکرد آن غیر طبیعی شود، کم کاری مادرزادی تیروئید ایجاد می‌شود.

در این بیماری عوارض جبران ناپذیری برای مغز ایجاد و باعث عقب افتادگی ذهنی میشود. همچنین رشد جسمی بخصوص قد کودک نیز کند خواهد شد.

از این رو نوزادان ۷۴ ساعت بعد از تولد باید مورد آزمایش تیروئید قرار گیرند تا در صورت ابتلا به این بیماری، با شروع درمان به موقع از عقب افتادگی ذهنی پیشگیری شود. همچنین آزمایش غربالگری از نظر فنیل کتونوری هم بعمل خواهد آمد.

والدین گرامی لطفا جهت انجام آزمایش تیروئید ۷۴ ساعت بعد از تولد نوزاد در

ساعت ۸ صبح به آزمایشگاه بیمارستان دکتر ساجدی یا مرکز درمانی سیه رود

مراجعه کنید.

علائم خطر در نوزاد

بی حالی، کاهش شیر خوردن، زردی، تب، کبودی و هرگونه مشکل در نفس کشیدن، استفراغ شدید، عدم دفع ادرار و مدفوع طی ۴۸ ساعت پس از تولد ویزیت نوزاد توسط متخصص کودکان در سه روزگی و ویزیت نوزاد تا ۳ ماهگی هر ماه یکبار لازم است.

تهیه و تنظیم: عبداللهی - سوپروایزر آموزشی - آذر ۱۳۹۸

با تشکر از خانم دکتر اخگر و خانم دکتر سلطان پور و با تشکر از آقای دکتر مکبر، آقای دکتر پورمقدم و آقای دکتر قلیزاده