



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

مفاد آموزشی مراقبت مادر

تهیه و تنظیم : طاهره محمدی مهر

پزشک : **دکتر بهناز کریمی**

بانظارت

تهمینه دانشی (مسئول زایشگاه) و

طیبه دیلگونی (سوپروایزر مامایی)

تابستان ۱۳۹۸

مزایای شیر مربوط به کودک:

هضم شیر مادر در مقایسه با سایر شیرها برای کودک راحت تر می باشد و کودک کمتر مبتلا به دل درد و ناراحتی های گوارشی می شود.

شیر دام و یا برخی از شیرهای خشک حاوی مقادیر بالای پروتئین و برخی از مواد معدنی هستند که دفع مواد زائد آن برای کلیه ها نابالغ شیرخوار مشکل است و ممکن است به کلیه های کودک آسیب رساند.

شیر مادر مایع بی نظیری است که کودک را مقابل عفونت ها محافظت می کند. کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند در معرض خطر بیشتری برای بیماری های عفونی مثل عفونت های گوارشی، عفونت های تن فسی، عفونت کلیه و مجاری ادراری هستند.

احتمال ابتلا به آسم، آلرژی، اگزما، گوش درد دیابنت جوانان، فشار خون، چاقی دوران کودکی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر است. اسهال در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر از کودکانی است که با شیر خشک تغذیه می شوند، همچنین ناحیه تناسلی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر دیده می شود.

مزایای شیردهی مربوط به مادر:

شیر دهی باعث جمع شدن سریعتر رحم به اندازه طبیعی و کاهش خونریزی بعد از زایمان می گردد.

با شیر دادن به کودک، مادران سریعتر به وزن اولیه خود قبل از بارداری بر می گردند.

در جریان شیر دهی به کودک، تماس مادر با کودک باعث ایجاد آرامش و رضایت در مادر می شود.

احتمال سرطان پستان، تخمدان و رحم در مادرانی که شیر می دهند به مراتب کمتر است.

میزان شکستگی استخوان ها، لگن و پوکی استخوان در مادران شیرده کمتر می شود.

مزایای اقتصادی و اجتماعی شیرمادر:

هزینه خرید شیر مصنوعی و غذاهای آماده برای شیرخواران محروم از شیر مادر ب مراتب بیش از هزینه ای است که مادر برای تغذیه صحیح خود در دوران شیردهی لازم دارد.

علائم هشدار دهنده در شیر دهی:

علائم زیر حاکی از آن است که نوزاد ممکن است در ظرف روزها و هفته های اول عمر خوب تغذیه نشده باشد.

۱- اگر مدفوع نوزاد بعد از روز پنجم هنوز به رنگ سبز تیره و یا قهوه ای پررنگ باشد.

۲- بعد از روز سوم تولد کمتر از ۶ کهنه خیس در ۲۴ ساعت داشته باشد.

۳- کمتر از ۸ بار در شبانه روز شیر بخورد

۴- نوزاد بیش از حد خوب و بی آزار به نظر برسد یعنی گریه نکند و بیش از حد بخوابد.

۵- به ظاهر همیشه گرسنه و یا در حال شیر خوردن باشد.

۶- شیر مادر تا روز پنجم نیامده باشد.

۷- در تمام تغذیه ها نوک پستان دردناک باشد.

۸- احتقان پستان زیاد باشد و از بین نرود.

۹- وزن نوزاد در سن ۱۴-۱۰ روزگی به وزن موقع تولد نرسد

۱۰- پستان ها پر از شیر باشد ولی صدای بلعیدن شیر شنیده نشود.

۱۱- وزن گیری در سه ماهه اول به طور میانگین کمتر از ۱۵۰ گرم در هفته باشد

۱۲- و زن به نسبت قد و دور سر کم باشد.

کمک برای گاوین تغذیه با شیر مادر

در چه زمانی باید تغذیه با شیر مادر را شروع کرد؟

بلافاصله پس از تولد باید نوزاد بر روی سینه مادر و در تماس پوست با پوست با او قرار گرفته و ظرف یک ساعت اول پس از تولد شیردهی شروع شود.

بنابراین هر چه سریعتر پس از تولد نوزاد بایستی تغذیه با شیر مادر شروع شود. این امر به جریان یافتن شیر و ایجاد رابطه عاطفی بین مادر و کودک کمک می کند.

مقدار ترشح در روزهای اول کم است اما نیاز کودک گ نیز به همین اندازه است و مادر نباید از کم بودن شیر در روزهای اول نگران شود و چیز دیگری به نوزاد بدهد.

چند نوبت و به چه میزان در شبانه روز باید به کودک شیر داد؟

شیر دادن به کودک احتیاج به برنامه منظم ندارد و بنا بر میل و تقاضای کودک می باشد. البته بایستی به این نکته نیز توجه کرد که حداقل ۸ بار در شبانه روز به کودک شیر بدهید. شیردهی شبانه برای تولید شیر حائز اهمیت می باشد.

آموزش بعد از زایمان

مادر گرامی خواهشمند است جهت حفظ سلامتی خود علاوه بر جدی گرفتن توصیه های پزشکی در مواقع ترخیص نکات زیر را مورد توجه قرار دهید.

۱- اختلال گوارشی و یبوست بعد از زایمان نسبتاً شایع است که با خوردن مایعات – سبزیجات – میوه ها، افزایش فعالیت قابل پیشگیری است و در صورت بر طرف نشدن مشکل به پزشک مراجعه نمایید.

۲- جهت انجام مراقبتهای بعد از زایمان در فاصله ۳-۵ و ۱۵-۳۰ و ۴۲-۶۰ روزگی به مرکز بهداشتی درمانی که مراقبت های بارداری را تحت پوشش آن بوده اید و مراجعه نمایید.

۳- در صورت مشاهده تب – لرز – تهوع و استفراغ شدید و تکرار شونده – وجود توده سفت و دردناک در پستانها به پزشک مراجعه نمایید.

۴- در صورتی که دارویی در هنگام ترخیص توسط متخصصین تجویز و یا توصیه های مراقبتی دیگر به شما داده شده است، حتماً آن را جدی بگیرید.

- استفاده از آنتی بیوتیک به مدت یک هفته.

در صورت داشتن بخیه باید مراقبتهای زیر انجام شود

۱- عوض کردن مرتب لباسهای زیر و نوار بهداشتی

۲- گرم و خشک نگه داشتن محل زخم و بخیه ها

۳- استفاده از حرارت سشوار چندین مرتبه در روز

۴- در صورت مشاهده ترشح و خونریزی از محل زخم یا درد شدید در محل بخیه ها یا باز شدن بخیه ها به پزشک مراجعه کنید.

۵- به هیچ عنوان در لگن بتادین ننشینید، اجازه دهید تا در محل زخم شما هوا جریان داشته باشد که برای این کار می توانید روزی دو بار بدون شورت و نوار بهداشتی اجازه دهید تا محل زخم هوا بخورد.

۶-۱۰ روز پس از زایمان به نزدیک ترین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کنید.

۷- محل بخیه خود را با محلول رقیق شده بتادین و آب روزی ۲ بار شستشو دهید.

۸- لباس زیر نخی پوشیده و روزانه آن را تعویض کنید.

۹- پس از اجابت مزاج حتماً خودتان را با دستمال تمیز خشک کنید.

۱۰- پس از هر بار اجابت مزاج و قبل از هر بار شیر دهی دستهای خود را با آب و صابون خوب بشوئید.

۱۱- هنگامی که از بیمارستان مرخص می شوید، می توانید با آب گرم به مدت کوتاه به صورت ایستاده حمام کنید.

۱۲- تا ۴۰ روز پس از زایمان با همسر خود مقاربت نداشته باشید، چرا که امکان عفونت رحمی و بارداری مجدد وجود دارد.

۱۳- پس از ۴۰ روز بعد از زایمان که اقدام به مقاربت می شود، حتماً یک روش جلوگیری با مشاوره مرکز بهداشت جهت راهنمایی و انتخاب نوع روش برگزینید.

۱۴- از قنடاق کردن نوزاد خود جلوگیری کنید.

۱۵- اولین نوبت واکسن نوزاد در زایشگاه توسط مسئول واکسیناسیون تزریق می گردد. به نوبت های بعدی واکسن نوزادان توجه لازم داشته باشید در تاریخ معین شده به مرکز بهداشت، جهت واکسن های بعدی نوزادان مراجعه کنید.

۱۶- در موقع مراجعه جهت مراقبتهای بعد از زایمان روش پیشگیری از بارداری را نیز با کمک مراقبت کننده خود انتخاب نموده و حتماً تا چهل روز پس از زایمان روش صحیح خود را انتخاب کنید.

۱۷- برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها مصرف روزانه یک عدد قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان ضروری می باشد.

۱۸- بهتر است در زمان شیر دهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مانند گوجه فرنگی - پیاز - کلم - شکلات و ادویه خودداری شود.

۱۹- به علت انقباض رحم و برای خروج لخته های خونی باقی مانده و جمع شدن رحم گاهی در روزهای اول و پس از زایمان، دردهای شبیه به درد قاعدگی وجود دارد که با شیر دهی بیشتر می شود که برای رفع آن از قرص ها یا کپسولهای مسکن (استامینوفن - مفنامیک اسید) و یا شیافهای مسکن استفاده شود. اگر درد شدید و مداوم همراه با تب و خونریزی باشد، فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

۲۰- برای بازگشت سریعتر ماهیچه های شکم و سایر قسمتها به حالت اولیه انجام حرکات ورزشی با نظر پزشک در زنانی که زایمان طبیعی کرده اند توصیه می شود.

۲۱- ممکن است برخی مادران در روزهای ۳-۶ حداکثر تا ۶۴ روز بعد از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا شوند، که علائم آن به صورت گریه - بیقراری - اختلال خواب - بی اشتها و احساس غمگینی تظاهر می کند. چنانچه این حالت طولانی و مداوم شود، مشورت با پزشک لازم است و در این مواقع مادران باید احساسات خود را با همسرانشان در میان بگذارند و در صورتی که علائم شدید تر شود، مراجعه به روان پزشک الزامی می باشد.

بعد از زایمان تا ۶ هفته باید از انجام موارد زیر خودداری گردد.

-ایستادن طولانی مدت

جابجا کردن اشیاء سنگین

-دویدن - پریدن

- ورزش های سنگین

- بلند کردن همزمان دوپا در وضعیت طاق باز یا به پهلو

- صاف نشستن با پاهای کشیده

علائم هشداردهنده درمادر

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته یا به بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود.

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول

-تب و لرز - سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

-خروج و ترشحات بد بو و چرکی از مهبل - درد و تورم و سفتی پستان ها

- درد و تورم یک طرفه ساق و ران - درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها

- درد شکم یا پهلو

مراقبت از بند ناف

لازم است از بکار بردن هر گونه ماده ضدعفونی کننده مانند بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری گردد، زیرا سبب تازه شدن بند ناف شد و افتادن آن را به تاخیر می اندزد.

بند ناف همیشه باید خشک، تمیز و باز نگه داشته شود. پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل قرار نگیرد تا به ادرار آغشته شود.

-حمام نوزاد را می توان یک روز درمان یا ۲ بار در هفته انجام داد.

در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد، یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه کرد. بند ناف از نظر خونریزی احتمالی روزی یکبار مشاهده شود.

علائم خطر نوزادی

۱- زردی در ۲۴ ساعت

۲- توکشیده شدن قفسه سینه

۳- ناله کردن

۴- رنگ پریدگی شدید یا کبودی

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۵- استفراغ مکرر شیر

۶- بی قراری و تحریک پذیری

۷- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی در اطراف ناف

۸- قرمزی در اطراف چشم

۹- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلکها

۱۰- خوب شیر نخوردن

۱۱- تب یا سرد شدن اندامها و بدن

۱۲- تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی

۱۳- عدم دفع مدفوع و ادرار

۱۴- وجود جوشهای چرکی منشر در پوست

مشکلات پستان و شیر مادر

فرو رفتگی نوک پستان

اگر نوک پستان با تحریک و فشردن ناحیه آرنول (هاله قهوه ای) از دو طرف، به طرف خارج برجسته شود، نیاز به درمان خاصی ندارد. در غیر این صورت استفاده از سرنگ ممکن است به کشیده شدن نوک پستان صاف یا فرو رفته کمک نماید انتهای سرنگ را با تیغ بریده، پیستون سرنگ را درآورده و از محل بریده شده وارد کنید. قسمت صاف سرنگ را به هاله قهوه ای رنگ پستان مادر گذاشته و با کشش برای مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نوک پستان را به بیرون بکشید. برای نوک پست ان های کوچک، از سرنگ ۱۰ سی سی و برای نوک پستان های بزرگ از سرنگ ۲۰ سی سی استفاده نمائید.

زخم نوک پستان

زخم نوک پستان در صورتی ایجاد می شود که در حالت شیر دهی کودک در وضعیت نادرست قرار داشته باشد و کودک فقط نوک پستان را بمکد و در این صورت کودک به اندازه کافی پستان مادر را نمی مکد و تولید شیر نیز کاهش می یابد. به خاطر داشته باشید که در هر شیر دهی منتظر بمانید تا

کودک خودش پستان را رها کند و همچنین در صورت ایجاد زخم از کرم، پماد و لوسیون استفاده نکنید و فقط کافی است بعد از هر شیر دهی یک قطره از شیر مادر روی نوک پستان باقی بماند و نوک سینه در معرض هوای آزاد قرار گیرد.

احتقاق پستان:

بطور طبیعی در چند روز اول بعد از زایمان به علت ترشح زیاد شیر و پرخونی در پستان ها احتقاق ایجاد می شود که با افزایش دفعات شیردهی و تخلیه مکرر پستان ها و محدود نکردن زمان شیردهی برطرف خواهد شد.