

مادر عزیز و پدر گرامی

بارداری و تولد نوزاد از مهمترین تجربیاتی است که یک زوج می توانند که در آن با هم شریک باشند. در این دوران تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل ملاحظه ای در زن به وجود می آید که گاه خوشایند و گاهی ناراحت کننده و در مواردی نیز خطرناک است. یک مرد نیز به نوبه خود در مورد مسئولیت های مختلفی که در زمان بارداری همسرش و بعد از تولد نوزاد خواهد داشت، نگرانی ها و دلوایسی هایی دارد. بهتر است هر دو نفر، تولد نوزاد و تغییرات ناشی از آن را به عنوان یک مرحله حساس در زندگی مشترکشان پذیرفته و سعی کنند آگاهی های لازم را در این مورد به دست آورند. مسلماً یک پدر و مادر آگاه می توانند با مشارکت و همراهی هم، این دوران را به خوبی و با آرامش بیشتری پشت سر بگذارند.

در دوران بارداری، رابطه مادر و جنین بسیار نزدیک است. هر آنچه که برای مادر خطر آفرین باشد، به نحوی در سلامت جنین و نوزاد تاثیر می گذارد. لذا نوزادی سالم به دنیا می آید که مادر سالمی داشته باشد. برای حفظ و تامین سلامت مادر باید اصول بهداشتی و مراقبت های لازم قبل از بارداری، در حین بارداری، زایمان و پس از زایمان رعایت شود.

سعی ما بر این است که در این کتابچه، شما را با مباحث مربوط به حاملگی و زایمان آشنا کنیم. با این امید که با آگاهی و همیاری شما پدر و مادر عزیز این مرحله به سلامت سپری شده و نوزاد سالمی به دنیا آید.

بارداری

حاملگی با ترکیب سلول جنسی مرد و زن شروع می شود. عموم مردم مدت حاملگی را به ماه حساب کرده و آن را ۹ ماه می دانند ولی پزشکان، ماماها و سایر کارکنان بهداشتی این مدت را به هفته بیان می کنند. مدت یک بارداری طبیعی حدود ۳۸ هفته از زمان شروع حاملگی تا تولد نوزاد است. از آنجائیکه اغلب خانمها از زمان عمل لقاح و شروع بارداری خود آگاهی ندارند ولی تاریخ آخرین خونریزی ماهانه (قاعدگی) خود را به یاد می آورند لذا پزشکان برای تعیین مدت حاملگی و زمان زایمان، تاریخ آخرین خونریزی ماهانه را مبداء قرار داده و به طور قرار دادی حاملگی را از اولین روز آخرین قاعدگی زن در نظر می گیرند، یعنی زمانی که خانم واقعاً حامله نیست. بر این اساس چون لقاح معمولاً زمانی اتفاق می افتد که دو هفته از قاعدگی زن گذشته باشد بنابراین این دو هفته به ۳۸ هفته اضافه شده و حاملگی به مدت ۴۰ هفته از شروع آخرین دوره خونریزی ماهانه خاتم محاسبه می شود. شما می توانید برای تعیین تقریبی زمان تولد فرزندتان از محاسبه زیر استفاده کنید.

ابتدا اولین روز آخرین قاعدگی خود را یادداشت کنید.

روز / ماه / سال

۷ روز به آن اضافه (روز / ماه / سال)

و سه ماه از آن کم کنید (روز / ماه / سال)

حال اگر به این تاریخ یک سال اضافه نمایند، تاریخ زایمان شما به دست می آید.

روز / ماه / سال

فراموش نکنید که تاریخ فوق قطعی نیست و انجام زایمان از سه هفته قبل از این تاریخ طبیعی است. در صورتی که زایمان در زمان تعیین شده، انجام نشود جهت ادامه یا ختم حاملگی باید با پزشک یا ماما مشورت شود. تمامی دوران حاملگی از ابتدا تا پایان آن مهم است، زیرا در هر مرحله از این دوران در بدن مادر و جنین تغییرات خاصی ایجاد میشود، در هر مرحله احتمال بروز مشکلات، ناراحتی ها و خطرات خاصی وجود دارد و در هر مرحله باید مراقبت های مشخصی از خانم باردار بعمل آید. با مراقبت های دوران بارداری و پس از زایمان، میتوان خطرات و بیماری هایی که سلامت مادر و جنین را تهدید می کند به موقع تشخیص داده و درمان مناسب برای رفع آنها انجام داد. بعضی بیماریها چنانچه در طول بارداری تشخیص داده نشود یا اگر دیر مشخص شود. ممکن است عوارض جدی و حتی دائمی برای مادر یا جنین ایجاد کند. پس به محض شک به حاملگی به کارکنان بهداشتی اعم از پزشک یا ماما مراجعه کنید. این افراد بعد از معاینه، شما را نسبت به وضعیت سلامتی خود و جنین آگاه کرده و تاریخ مراجعه بعدی شما را برای مراقبت تعیین می کنند. مراجعات معمول در یک حاملگی طبیعی برای مراقبت زن باردار مطابق جدول زیر است:

۶ ماه اول بارداری	۳ تا ۶ بار با نظر پزشک یا ماما
-------------------	--------------------------------

ماه هفتم و هشتم	هر ۱۵ روز يك بار
ماه نهم	هفته اي يك بار

در این ملاقات ها متناسب با سن بارداری، مراقبت هاي زیر از خانم باردار بعمل مي آید:

- تشکیل پرونده و معاینه کامل خانم باردار از جمله معاینه قلب و ریه
- اندازه گیری و کنترل منظم وزن و فشار خون
- اندازه گیری ارتفاع رحم و تعیین میزان رشد جنین
- تعیین وضعیت قرار گرفتن جنین در رحم در هفته هاي آخر بارداری
- بررسی وجود علائم خطر در مادر
- گوش دادن به صدای قلب جنین
- انجام آزمایش هاي مورد نیاز در بارداری
- معاینه دهان و دندان و سایر معاینات مورد نیاز
- تزریق واکسن کزاز و دیفتري با در نظر گرفتن سابقه واکسیناسیون مادر
- آموزش نکات بهداشتی در مورد تغذیه، استراحت، بهداشت فردی، علائم خطر و ...

پدر محترم: همسران را تشویق کنید که به طور منظم به پزشك، ماما یا سایر کارکنان بهداشتی مراجعه و به توصیه هاي آنان عمل کند. سعی کنید تا حد امکان در این ملاقات ها او را همراهی کرده و از سلامت او و جنین آگاه شوید.

تغییرات بدن مادر در بارداری

با توجه به این که افراد خصوصیات جسمی و روانی متفاوتی دارند، تغییرات ناشی از بارداری نیز در خانمها فرق می کند. مهمترین این تغییرات عبارتند از:

رحم و افزایش وزن مادر

رحم که يك کیسه عضلانی و در حالت عادی به شکل يك گلابی است، در حاملگی با رشد جنین به تدریج بزرگتر می شود تا حدی که جنین، جفت و کیسه آب را در خود جای می دهد. در پایان سه ماهه اول بارداری، رحم به اندازه اي بزرگ است که در معاینه توسط ماما یا پزشك، لبه آن در پائین شکم لمس میشود.

در این مدت وزن برخی از خانمها ممکن است به علت تهوع و استفراغ شدید اضافه نشده، حتی کاهش هم داشته باشد. که بعدها با تغذیه مناسب جبران می شود به تدریج در سه ماهه دوم، با پیشرفت بارداری و بزرگ شدن رحم حاملگی برای اطرافیان نیز نمایان می شود. در اواخر این دوره رحم به قدری بزرگ است که قسمت فوقانی آن را می توان در بالای ناف حس کرد و وزن اغلب خانمها در سه ماهه دوم ۴-۵ کیلوگرم و در سه ماهه سوم ۶-۵ کیلوگرم (حدود ۵۰۰ گرم در هفته) اضافه میشود. در پایان حاملگی به طور متوسط مادر حدود ۱۳-۹ کیلوگرم اضاف وزن خواهد داشت.

خانم عزیز: در هر بار مراجعه به کارکنان بهداشتی تاریخ و وزن خود را در این جدول یادداشت کنید و در صورتی که وزن گیری مناسب ندارید با کارکنان بهداشتی مشورت نموده و به توصیه هاي آنان عمل کنید.

سن حاملگی	تاریخ	وزن	سن حاملگی	تاریخ	وزن
ماه اول تا پایان ماه هشتم			ماه هفتم		
			ماه هشتم		
ماه هفتم			ماه نهم		

پستانها

در بارداری ، پستانها به تدریج بزرگ و دردناک شده، برآمدگی های کوچک اطراف نوک پستان برجسته و هاله اطراف آن تیره رنگ می شود و با رشد غدد شیری ، پستانها برای شیر دهی آماده می شود.

از ماه پنجم به بعد ممکن است مایع زرد و شفاف از پستان خاتم باردار ترشح شود. در این موارد باید فقط با آب ولرم نوک پستانها را شستشو داد.

خلق و خوی

در اوایل دوران بارداری همراه با شروع تغییرات ناشی از حاملگی ، معمولاً تغییراتی در خلق و خوی و احساسات برخی از خانمها دیده می شود که امری طبیعی است.

سه ماهه دوم که بدن مادر به تغییرات ایجاد شده عادت می کند، حالت تهوع صبحگاهی و ویار از بین رفته و مادر در وضعیت متعادلی قرار میگیرد . از آن جایی که حرکات جنین نیز از سه ماهه دوم (حدود ماه پنجم) احساس می شود این دوره لذت بخش ترین مرحله حاملگی برای مادر است.

در اواخر حاملگی مادر معمولاً بی حوصله و عجول است و زن و شوهر ، هر دو در مورد زایمان و سلامت نوزاد نگران هستند . در این دوره پدر و مادر می توانند با متوجه کردن افکار خود به تهیه مقدمات تولد نوزاد این نگرانی ها را کاهش دهند.

پوست

در حاملگی خطوط تیره رنگی روی شکم خصوصاً از ناحیه ناف به طرف پائین و ترکهائی در پوست شکم و گاهی پستان و رانها ظاهر میشود که به علت تغییرات هورمونی در بارداری بوده و طبیعی است. چرب نگه داشتن این نواحی تا حدی از زیاد شدن ترکهائی حاملگی جلوگیری می کند . همچنین در صورت برخی از خانمها، لکه های قهوه ای رنگ نامنظم ظاهر میشود که آن را ماسک حاملگی می گویند. معمولاً بعد از زایمان این لکه ها ناپدید یا بسیار کم رنگ میشود.

ناراحتی های شایع در بارداری

تهوع همراه با استفراغ یا بدون استفراغ

این حالت بخصوص به هنگام صبح، یکی از اولین نشانه های حاملگی و از عوارض شایع این دوران است که اغلب در اواخر ماه سوم خود به خود بهبود می یابد. برای مقابله با این ناراحتی خوردن یک تکه نان برشته یا بیسکویت قبل از برخاستن از رختخواب، مصرف غذا به مقدار کمتر ولی در دفعات بیشتر در طول روز، خودداری از مصرف غذاهای نفاخ ، چرب و پرادویه توصیه می شود. در صورت داشتن استفراغ های شدید، مکرر و به دفعات زیاد به کارکنان بهداشتی مراجعه شود .

پدر عزیز: در این مواقع اظهار همدردی شما و اطرافیان در کم کردن ناراحتی همسران موثر است.

تکرر ادرار

در ابتدای بارداری معمولاً به علت بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روی مثانه دفعات ادرار کردن بیشتر میشود. بعدها ممکن است به علت تغییر وضع رحم و خارج شدن آن از لگن ، فشار آن بر مثانه کمتر شده و این حالت از بین برود. ولی در اواخر حاملگی با پائین آمدن سر جنین به داخل لگن و فشار ناشی از آن دوباره تکرر ادرار دیده میشود.

توصیه میشود خانم باردار از مصرف مایعات قبل از خواب خودداری کند. ضمنای هرگز ادرار خود را نگه ندارد زیرا این کار باعث مشکلات ادراری میشود. در صورتی که تکرر ادرار همراه با سوزش و درد زیر شکم باشد نشانه عفونت ادراری است و باید با کارکنان بهداشتی درمانی مشورت شود.

خستگی و خواب آلودگی

در اوائل حاملگي بیشتر زنان احساس خستگي و خواب آلودگي مي کنند. معمولاً اين حالت بعد از ماه چهارم بارداري برطرف مي شود. استراحت بيشتر و تغذيه صحيح در اين مواقع لازم است.

بيبوست

بسياري از خانمها كه در حالت عادي اجابت مزاج طبيعي دارند ممكن است به علت تغييرات هورموني و كند شدن حرركات روده و كاهش فعاليت جسماني در حاملگي دچار بيبوست شوند.

مصرف زياد مايعات در طول روز (حدود ۶ تا ۸ ليوان در روز)، استفاده از ميوه و سبزيجات تازه ، مصرف غذاهاي حاوي فيبر زياد مثل نان سبوس دار و عادت به اجتناب مزاج در ساعات معيني از روز در جلوگیری از اين حالت موثر است. همچنين قدم زدن در طول روز در رفع اين حالت مفيد مي باشد.

مصرف ملين در حاملگي توصيه نميشود ، به جز مواردی كه پزشك يا ماما تجويز مي كند.

تنگي نفس

به علت بزرگ شدن رحم و افزايش فشار آن به قسمت پائين ريه ها و نيز اثرات هورمون هاي مربوط به بارداري ، ممكن است مختصري احساس تنگي نفس و تند شدن تنفس ايجاد شود. گذاشتن چند پالش زير سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نيمه نشسته و اجتناب از پرخور در كاهش تنگي نفس به هنگام خوابيدن كمك مي كند.

زياد شدن ترشحات مهبل (واژن)

در طول حاملگي ترشحات واژن افزايش مي يابد كه اين ترشحات سفيد رنگ يا بي رنگ ، غليظ و بدون بو است. در اين موارد لازم است ناحيه تناسلي خشك نگه داشته شده و بهداشت رعايت شود.

در صورتي كه رنگ ترشحات زرد يا مايل به سبز شده با خارش، سوزش و يا بوي بد همراه باشد بايد به پزشك يا ماما مراجعه شود.

گرفتگي عضلات پا

از نيمه دوم بارداري به علت بزرگي رحم و فشار روي اعصاب، گرفتگي عضلات پاها شايع است.

گرم نگه داشتن و ماساژ عضلات باعث كم شدن گرفتگي عضلات و كاهش درد مي شود. چنانچه با اين اقدامات گرفتگي عضلات رفع نشد ، ممكن است علت آن اختلال كلسيم باشد ، در اين صورت بهتر است با پزشك مشورت شود. .

كمردرد و پشت درد

در برخي خانم ها بزرگ شدن رحم باعث انحراف مهره هاي كمر، به سمت جلو شده و در پشت و كمر ايجاد مي كند . استراحت و پوشيدن كفش پاشنه کوتاه ، استفاده از كمر بند مخصوص حاملگي، انجام حرركات ورزشي مناسب و گرم نگه داشتن اين قسمت ها در كاهش درد موثر است.

توصيه مي شود اين مادران بر روي تشك هاي سفت بخوابند.

واریس

در حاملگي گاهي به علت افزايش وزن بدن، سنگيني رحم و فشار آن به رگهاي بزرگ در لگن و سياهرگهاي پشت ران و ساق پا، جريان خون مختل شده و واریس ايجاد مي شود.

در اين حالت عروق پا متورم و دردناك است. درد و ناراحتي ناشي از واریس را مي توان ن با استراحت و نگه داشتن پاها (ساق و ران) در سطحي بالاتر از سطح بدن ، كم كرد.

مادر بايد دراز كشيده و پاهاي خود را روي صندلي يا چند پالش قرار دهد و از ايستادن يا نشستن به مدت طولاني خودداري كند. پوشيدن جواب هاي مخصوص با مشورت پزشك يا ماما نيز در اين موارد توصيه ميشود.

درد كشاله ران

با بزرگ شدن رحم ممكن است خانم باردار دردهاي مبهمي در كشاله ران احساس كند. اغلب اين دردها با استراحت رفع ميشود.

اگر اين گونه دردها مداوم شد بايد به پزشك يا ساير كاركنان بهداشتي مراجعه شود.

بي خوابي

با افزايش ماههاي حاملگي به علت بزرگ شدن شکم ، حرکات جنين ، درد پشت ، کمر درد و تنگي نفس به تدريج خوابيدن براي مادر مشکل مي شود. نوشيدن يك ليوان شير گرم قبل از رفتن به بستر، گذاشتن کيسه آبگرم بر روي پاها، چند دقيقه قرم زدن در هواي آزاد، حمام کردن با آب گرم و نخوردن غذاهاي سنگين در رفع بيخوابي موثر است.

از نيمه دوم بارداري بزرگي رحم و فشار آن به رگهاي خوني باعث اختلال در رسيدن خون به جفت، جنين و بعضي از اندام هاي زن باردار ميشود. براي خون سازي بهتر، زن باردار بايد از خوابيدن به پشت خودداري کرده و به پهلو بخوابد.

سوزش سر دل

يکي از شايع ترين شکايات زنان حامله سوزش سر دل يا ترش کردن است که معمولاً در اثر برگشت محتويات معده به مري به موجود مي آيد. در اکثر خاتمههاي باردار اين حالت خفيف است و با مصرف غذا با حجم کمتر و در وعده هاي بيشتر، حذف غذاهاي دير هضم ، چرب ، سرخ کرده و پر ادويه از رژيم غذايي و خودداري از تند خوردن غذا بهبود مي يابد.

بهتر است مصرف شکلات ، قهوه ، چاي و ساير نوشيدني هاي حاوي کافئين محدود شود. در صورتي که با رعايت اين موارد سوزش سر دل ادامه داشت به کارکنان بهداشتي مراجعه شود.

خارش

از نيمه دوم بارداري به بعد به علل مختلف از جمله بزرگ شدن رحم، به تدريج عضلات و پوست شکم کشيده مي شود. در اين حالت برخي از خانمها از خارش پوست شکم و گاهي ساير نواحي بدن شکايت دارند.

پوشيدن لباس هاي گشاد و آزاد، حمام کردم با آب ولرم و استفاده کمتر از صابون در محل خارش ، همچنين ماليدن محلول هاي نرم کننده براي کاهش خارش مفيد است. خاراندن پوست سبب خارش بيشتر مي شود بنابراين پنايرين بهتر است از اين کار خودداري و در صورت شديد بودن خارش و يا ايجاد ضايعات پوستي در ناحيه خارش به پزشک يا ماما مراجعه شود.

احساس ضعف و سستي

به علت تغييرات هورموني ناشي از حاملگي ممکن است مادر احساس ضعف و بي حالي کند.

در اين موارد استفاده از هواي تازه و محيط آرام و دور از ازدحام، تنفس عميق، انجام حرکات ورزشي سبک، خودداري از تغيير وضعيت ناگهاني مثلاً حالت نشسته به ايستاده يا حالت خوابيده به نشسته توصيه مي شود.

ويار

بعضي از زنان در بارداري به مواد خاصي در اطرف خود حساس ميشوند. مثلاً از برخي غذاها يا بوها شديداً ناراحت ميشوند، يا برعکس به خوردن برخي مواد تمايل پيدا مي کنند.

ويار غذايي شديدترين نوع ويار در حاملگي است. گاهي تمايلات ناجوري در خانمهاي باردار ديده ميشود. مانند خاك خوري ، خوردن پرفك يخچال و يا ساير مواد مضر. لازم است اين افراد ضمن خودداري از اين کار با پزشک يا ماما مشورت کنند. زيرا ممکن است اين حالت به علت کمبود ماده خاصي در بدن باشد.

علايم خطر در بارداری

اگر چه اکثر حاملگي ها به سلامت سپري ميشود ولي گاهي خانم باردار ممکن است به طور ناگهاني يا تدريجي دچار ناراحتي هايي شود که بي توجهي به آن ، موجب وقوع عوارض ناگوار براي او و يا جنين و يا هر دو شود. براي جلوگیری از بروز اين عوارض آگاهي از علائم خطر ضروري است. در صورت مشاهده اين علائم بايد هر چه روزتر به پزشک متخصص يا ساير کارکنان بهداشتي مراجعه شود :

* خونريزي يا هر گونه لکه بيني

* کاهش حرکات جنين در نيمه دوم بارداري (بخصوص ماههاي آخر)

* آبريزش

* سردرد مداوم

* تاري ديد و سرگيجه

* تب و لرز

* ورم صورت و دستها

* استفراغهاي شديد و مداوم و يا خوني

* درد زير شکم و يا درد مشابه درد قاعدگي و يا درد پهلوها

* صافرايش ناگهاني وزن

* سوزش ادرار

* زردي

* ضايعات پوستي مانند ضايعات بيماري آبله مرغان ، سرخچه و

خونريزي در نيمه اول حاملگي بخصوص سه ماهه اول اغلب از علائم سقط يا حاملگي خارج از رحم و يا بچه خوره (مول) است . اين حالت در نيمه دوم حاملگي به ويژه سه ماهه سوم علامت جدا شدن زودتر از موعد جفت از ديواره رحم و يا پائين قرار گرفتن جفت در رحم است که همه اين موارد براي مادر و جنين خطر آفرين مي باشد.

مراقبت های بهداشتی در بارداری

تغذيه

همانطوریکه اشاره شد در دوران بارداري جنين کاملاً وابسته به مادر است و مواد غذايي که مادر مصرف مي کند از راه جفت به جنين مي رسد. بنابراين تغذيه مناسب مادر باردار علاوه بر تامين سلامت خودش، در سلامت جنين و نوزاد آینده هم نقش مهمي دارد. غذاي روزانه خاتم بار بايد داراي همه گروههاي غذايي باشد چون استفاده از يك گروه غذايي، همه مواد لازم را تامين نمي کند.

گروههاي غذايي عبارتند از :

۱- گروه نان و غلات : مواد غذايي اين گروه منبع خوبي براي توليد انرژي است. از قبيل انواع نان مخصوصاً نان سبوس دار مانند نان سنگک، برنج ، ماکاروني ، جو، گندم . ذرت .

۲- گوشت، حبوبات ، تخم مرغ و مغزها: اين گروه غذايي پروتئين و آهن بدن را تامين مي کنند و مواد غذايي موجود در اين دسته براي خون سازي، تکامل سيستم عصبي و رشد جنين لازمند. مانند انواع گوشت قرمز، مرغ ، ماهي ، تخم مرغ ، انواع مغزها(گردو ، بادام ، پسته ، فندق و ...) . انواع حبوبات (عدس، لوبيا، نخود و ...) به منظور جلوگیری از سرايت بيماري هاي انگلي حتماً بايد گوشت کاملاً پخته شود. ضمناً مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو و لوبيا پلو منبع خوبي از پروتئين براي مادر باردار است.

۳- شير و فراورده هاي آن مانند پنير، ماست و کشک : مصرف اين مواد هم کلسيم بدن مادر را تامين مي کند و هم براي استخوان بنديا جنين و شکل گيري و استحکام دندان هاي او در آینده ضروري است. علاوه بر کلسيم اين گروه داراي مواد مغذي ديگيري مثل فسفر و انواع ويتامين هاي آو ب بوده و منبع تامين پروتئين نيز مي باشد.

۴- سبزيها و ميوه ها: اين گروه شامل انواع سبزي ها مثل کاهو، هويج، گوجه فرنگي، سيب زميني ، جعفري . انواع ميوه هاي تازه و خشک (توت خشک، کشمش ، انجیر و ...) است که شامل ويتامين هاي مورد نياز بدن بخصوص ويتامين آ(سبزيها و ميوه هاي سبز تيره، زرد و نارنجي مثل سبزي خوردن ، کاهو ، زردآلو، هويج و ...) و ويتامين ث (انواع مرکبات ، فلفل دلمه اي ، گوجه فرنگي و ...) و مقداري آهن هستند . براي تامين ويتامين ث لازم است سبزيجات و ميوه جات به صورت تازه مصرف شود. زيرا طبع اين مواد ويتامين ث را از بين مي برد . در مورد مصرف سيب زميني توصيه مي شود ابتدا کاملاً تميز شسته شده و با پوست پخته شود.

با توجه به آنچه گفته شد ، مصرف مصرف مقدار کافی مواد غذایی حاوی کلسیم، پروتئین ، ویتامین ث و همچنین اسید فولیک در دوران بارداری سلامت مادر و جنین را تامین می کند . اسید فولیک ماده ای است که مصرف آن بخصوص در سه ماهه اول حاملگی برای رشد سیستم عصبی جنین لازم است . سبزیجاتی مثل گل کلم و اسفناج منبع خوبی برای اسید فولیک می باشد.

در بارداری چون مصرف مواد غذایی به تنهایی افزایش نیاز مادر به آهن و سایر موارد مورد نیاز را تامین نمی کند ، مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین از شروع ماه پنجم تا سه ماه بعد از زایمان و اسید فولیک از ابتدا تا پایان بارداری توصیه میشود.

در خانمهایی که تصمیم به بارداری میگیرند و زمان مشخصی را برای حاملگی خود در نظر دارند، مصرف اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری توصیه میشود.

توجه : غذاهای چرب ، شیرینی، مواد تحریک کننده مثل چای و قهوه در بارداری باید با احتیاط خورده شود.

پدر گرامی : مراقب رژیم غذایی همسران باشید. مطمئن شوید که وی از مواد غذایی متنوع و ضروری میل کرده و داروهای تقویتی خود را استفاده میکند.

در اینجا به چند نمونه از غذاهای دارای مواد مورد نیاز بدن اشاره می شود. مواد دارای ویتامین ث - مواد دارای آهن - مواد دارای کلسیم - مواد دارای پروتئین - مواد دارای اسید فولیک

روابط زناشویی

تمایل جنسی زنان باردار در مراحل مختلف حاملگی تغییر می کند. احساس لذت بیشتر و یا حتی تنفر داشتن از نزدیکی در بارداری کاملاً طبیعی است . تمایلات جنسی مردان هم ممکن است تغییر کند . این احساسات متفاوت اغلب به علت تغییرات هورمونی زنان و یا تصورات هر دو طرف در مورد وضعیت جسمانی زن باردار و موقعیت خاص او در این دوران می باشد. در یک حاملگی سالم، نزدیکی تا قبل از ماه آخر حاملگی ضرری ندارد . مشروط بر این که راحتی زن رعایت شده و وضعیت قرار گرفتن بدن او طوری باشد که به شکم وی فشار وارد نشود.

خانمهایی که در حاملگی های قبلی خود سابقه سقط، خونریزی ، پارگی کیسه آب و زایمان زود رس دارند، باید از نزدیکی در سه ماه اول و آخر بارداری خودداری کنند.

بهداشت دهان و دندان

با توجه به اهمیت مراقبت از دندانها در حاملگی، زن باردار بهتر است در طول بارداری حداقل یک بار توسط دندانپزشک معاینه شود. حداقل یک بار مسواک زدن در روز (قبل از خواب) ضروری است . با پیشرفت حاملگی به علت افزایش رشح هورمونها ممکن است لثه ها متورم و پرخون شده و خونریزی از لثه ها پیش آید. اگر خونریزی زیاد شده و بیش از چند روز ادامه یابد لازم است با دندانپزشک مشورت شود.

بهداشت روان

آرامش مادر از مسائلی است که امروزه بسیار مورد توجه قرار دارد. ثابت شده است که اضطراب و هیجانات زن حامله بر سلامت جنین تاثیر می گذارد. آرامش روانی مادر بخصوص نزدیک زایمان اهمیت زیادی دارد.

پدر خانواده میتواند بیشترین نقش را در فراهم کردن محیطی آرام و دور از اضطراب برای همسرش داشته باشد.

مصرف دارو

اکثر داروها می توانند از جفت عبور کرده و به جنین رسیده و اثرات زیان باری برای جنین و نوزاد ایجاد کنند.

از آنجایی که بیشترین اثرات سوء داروها و مواد مضر در سه ماهه اول حاملگی است لذا در این مدت از مصرف دارو بدون تجویز پزشک، همچنین از کشیدن سیگار یا تنفس در فضای آلوده به دود سیگار و همچنین انجام هر نوع عکسبرداری پزشکی بدون اجازه پزشک خودداری شود.

کشیدن سیگار ، نوشیدن الکل ، مصرف خود سرانه دارو در بارداری برای سلامت مادر و نوزاد خطرناک است.

ورزش

بهترین ورزش در بارداری، پیاده روی در هوای آزاد است، خاتم باردار میتواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده روی کند.

راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماه‌های آخر به راحت انجام شدن زایمان کمک می‌کند. انجام تمرینات بسیار ساده در بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباض عضلات لگن و راه و کاهش کمر درد و درد پشت موثر بوده و مادر را از نظر جسمی و روحی برای زایمان آماده کند.

خانم عزیز : چنانچه شما قبلاً فعالیت ورزشی نداشته اید در انجام این حرکات با پزشک یا ماما مشورت کنید. از انجام ورزش‌های سنگین و حرکاتی که احتمال ضربه به شکم وجود دارد، اجتناب کرده و چنانچه دچار تپش قلب شدید شده و عرق کردید ورزش را متوقف کنید.

اجتناب از تماس با افراد بیمار

ابتلاع مادر باردار به برخی بیماری‌های عفونی مثل سرخچه عوارض متعددی در جنین ایجاد میکند. لذا زنان باردار باید از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی مثل سرخچه ، هپاتیت و آبله مرغان دوری کنند.

تثریق واکسن بیماری‌هایی مثل سرخچه و هپاتیت به زنان قبل از بارداری، از ابتلاء آنان به این بیماری‌ها در دوران بارداری جلوگیری می‌کند. در صورتی که خانم باردار با افراد مبتلا به این بیماری‌ها تماس داشته و قبلاً بر علیه آن ایمن نشده باشد، حتماً باید با پزشک مشورت کند.

مراحل رشد جنین

سه ماهه اول حاملگی : بعد از عمل لقاح ، تخم بارور شده که تقریباً به اندازه ته یک سوزن است، شروع به تقسیم می‌کند و در دیواره رحم که برای تغذیه جنین نرم و پر خون شده، جای می‌گیرد . به تدریج رشد می‌کند.

جنین ابتدا زنده ای به شکل دم دارد و در پایان هفته چهارم (ماه اول) اندازه آن از سر تا دم تقریباً نیم سانتیمتر است. در این مرحله دستها و پاها به طور جداگانه دیده میشود ، دستگاه گوارش شروع به تشکیل شدن می‌کند.

قلب جنین که به صورت لوله ای است ، ضربان نسبی دارد و خون را به تمام قسمت های جنین می‌رساند.

در پایان هفته هشتم (ماه دوم) قد جنین به ۲/۵ سانتیمتر و وزن آن حدود ۱ تا ۲ گرم است. اندام‌هایی مثل دستها ، پاها ، انگشتان ، آرنج و زانو مشخص شده و اولین مراکز استخوان سازی تشکیل میشود. قسمتی که قبلاً به شکل دم دیده می‌شد، از بین می‌رود.

در انتهای هفته دوازدهم (ماه سوم) جنین حدود ۳۰ گرم وزن و تقریباً ۷/۵ سانتیمتر قد دارد.

علاوه بر اندامها، گوش خارجی کاملاً دیده میشود. چشمها تقریباً کامل شده ، ناخن‌ها شروع به شکل گیری می‌کند، اندام‌های تناسلی ظاهر شده ولی تعیین جنسیت مشکل است.

سه ماهه دوم حاملگی: اعضا و اندام‌های جنین که در سه ماهه اول بارداری تشکیل شده اند در سه ماهه دوم رشد کرده و به تدریج تکامل می‌یابند.

در این مرحله به علت رشد جنین توجه به رژیم غذایی مادر بسیار مهم است. مادر باید بیشتر غذای سرشار از پروتئین مصرف نماید.

در پایان ماه چهارم جنین ۱۶ سانتیمتر قد، ۱۲۰ گرم وزن و در پایان ماه پنجم ۲۵ سانتی متر قد و ۲۴۰ گرو وزن دارد.

همان طوری که اشاره شد در این ماه حرکات جنین توسط مادر احساس شده و صدای قلب او شنیده میشود.

در پایان سه ماهه دوم جنین ۶ ماهه حدود ۳۰ سانتیمتر قد و بیش از نیم کیلوگرم وزن دارد. پوست بدینش پرچین و چروک و سرخ رنگ است و روز آ، را یک لایه چربی می‌پوشاند.

سه ماهه سوم حاملگی: در پایان ماه هفتم قد جنین حدود ۷۳/۵ سانتیمتر و وزن او حدود ۱۲۰۰ گرم میشود.

نوزادانی که در این زمان به دنیا می‌آیند، زنده می‌مانند ولی نیازمند مراقبت های ویژه در بیمارستان هستند.

در ماه هشتم قد جنین به ۴۰ سانتیمتر و وزنش به حدود ۲ کیلوگرم می‌رسد و همه دستگاه‌های بدن در این زمان کامل است.

پلاخره در پایان نه ماهگی جنین تقریباً ۵۰ سانتیمتر قد و بیش از ۳ کیلوگرم وزن دارد، پوست بدن صورتی رنگ است و لگد زنی و حرکاتش به دلیل اشغال فضای بیشتر در رحم، کمتر میشود. جنین کاملاً آماده تولد است.

زایمان

زایمان امری است طبیعی و معمولاً با همکاری مادر و فرد انجام دهنده زایمان به راحتی انجام میشود. مع الوصف چنانچه در حین زایمان مراقبت های لازم انجام نگیرد. گاه برای مادر و نوزاد عوارض خطرناکی به دنبال دارد. زایمان سالم و بهداشتی دو شرط اساسی نیاز دارد:

- وجود فرد ماهری که برای انجام زایمان ، تربیت شده باشد.

- وجود محل امن و بهداشتی برای انجام زایمان .

با نزدیک شدن به تاریخ زایمان ، خانواده باید محل زایمان را با مشورت باکارکنان بهداشتی انتخاب کند. زیرا این افراد با توجه به وضعیت خانم باردار مناسبترین محل زایمان را پیشنهاد می کنند. برای زایمان در زایشگاه یا سایر مراکز زایمانی، باید مقدمات کار و هماهنگی لازم به عمل آید و چنانچه مادر ناچار به زایمان در منزل باشد . برای زایمان در منزل باید با کمک فرد ماهری که زایمان را انجام خواهد داد ، وسائل مورد نیاز يك اطاق مناسب از قبل آماده شود.

آقای عزیز: شما تاریخ احتمالی زایمان همسرتان را می دانید . مدتی قبل از این تاریخ با همفکری او محل زایمان را تعیین کرده و در آن زمان نزد وی باشید و او را در انتقال به مرکز زایمانی همراهی کنید. حضور شما بلافاصله بعد از زایمان در بالین همسرتان موجب آرامش او خواهد بود.

تقریباً پس از هفته ۳۷ حاملگی، جنین آمادگی تولد دارد. در هنگام زایمان طبیعی ، انقباضات رحم منجر به خروج جنین میشود ولی گاهی عوامل متعددی وجود دارد که پزشک تصمیم میگیرد زایمان را به طریق سزارین انجام دهد. عواملی مثل تنگ بودن لگن مادر، چنندقلویی ، درشت بودن جنین، خروج جنین با ته یا پا ، ابتلا مادر به برخی بیماری های خاص و سایر موارد. البته تنها درصد معدودی از زایمانها منجر به سزارین میشود و اکثر خانمها میتوانند به طور طبیعی زایمان کنند.

توصیه میشود تا زمانی که به علل پزشکی زایمان به طریق سزارین ضروری نمی باشد ، زایمان طبیعی را انتخاب کنید.

زایمان طبیعی نسبت به سزارین مزایای زیادی به شرح زیر دارد:

- از نظر پزشکی سزارین يك عمل جراحی بزرگ محسوب میشود و مانند سایر اعمال جراحی نیاز به بیهوشی دارد، خطر ابتلا به خونریزی ، عفونت، احتمال نیاز به انتقال خون و خطرات ناشی از بیهوشی در مادران سزارین شده بیشتر از مادرانی است که زایمان طبیعی کرده اند.

- مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.

- مادرانی که زایمان طبیعی می کنند در امر شیردهی و دادن آغوز به نوزاد موفقتر هستند. زیرا مادر بلافاصله بعد از زایمان نوزاد خود را در آغوش گرفته و او را شیر می دهد و از همان ابتدای تولد رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد برقرار میشود. در حالی که زنانی که سزارین میشوند ، نوزاد تا چندین ساعت از مادرش دور می ماند.

- زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.

- در زایمان طبیعی ، خانمها تناسب اندام خود را با انجام ورزش های مناسبتر سریعتر از مادران سزارین شده به دست می آورند.

در برخی موارد طبق نظر پزشک متخصص خانم باردار شرایط لازم برای زایمان طبیعی را ندارد. در این موارد لازم است به توصیه پزشک عمل شود.

پس از زایمان (تغییرات بدن - علائم خطر - مراقبت های پس از زایمان)

شش هفته اول بعد از زایمان ، دوران نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده میشود. در این مدت نیز لازم است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود. پدر و مادر نیز باید به تغییرات طبیعی و خطراتی که سلامت مادر و نوزاد را تهدید می کند آگاه بوده و در صورت بروز علائم خطر در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایند.

تغییرات بدن مادر پس از زایمان

دو تغییر عمده بدن مادر در دوران بعد از زایمان مربوطه به رحم و پستانها است.

رحم : پس از زایمان رحم کم کم به حالت اولیه خود برگشته و اندازه آن به سرعت کوچکتر می شود. پوشش ضخیمی که در دیواره رحم برای لانه گذاری جنین تشکیل شده بود ابتدا به شکل ترشحات خونی و سپس ترشح قهوه ای و پس از حدود ۱۰ روز به صورت ترشحات زرد یا سفید رنگ از مهبل خارج میشود. البته ممکن است در برخی خانمها خونریزی در حد لکه بینی، تا تا حدود ۴۰ روز پس از زایمان نیز ادامه یابد. در این موارد برای اطمینان بیشتر میتوان با پزشک یا ماما مشورت کرد. در اکثر مادرانی که کودک خود را شیر میدهند به مدت ۵ تا ۶ ماه بعد از زایمان و گاهی تا زمانی که تغذیه کودک با شیر مادر ادامه دارد، قاعدگی اتفاق نمی افتد. ولی در زنانیکه کودک خود را از پستان شیر نمی دهند، معمولاً قاعدگی حدود ۴ تا ۸ هفته بعد از زایمان اتفاق می افتد. گاه اولین قاعدگی غیر عادی و توأم با خونریزی زیاد و خروج لخته است و نباید موجب نگرانی شود، ولی در صورت ادامه این وضعیت باید به پزشک مراجعه شود.

پستانها: در روزهای اول بعد از زایمان آغوز که حاوی پروتئین بیشتر و مواد ایمن سازی مشابه واکسن است در پستانها تولید و ترشح آن تا ۵ روز ادامه یافته و سپس به شیر تبدیل میشود. تغذیه نوزاد با آغوز در روزهای اول پس از تولد بسیار مفید و ضروری است. مقدار شیر در افراد مختلف متفاوت بوده و بستگی به دفعات شیر دهی ، رژیم غذایی حالات روحی مادر دارد.

اندوه پس از زایمان : برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان احساس اندوه و غم بی دلیل می کنند که معمولاً زودگذر است و در افراد مختلف ، شدت آن متفاوت می باشد. چنانچه این حالت طولانی و مداوم شود، مشورت با پزشک لازم است.

مادر عزیز: در این موقع احساسات خود را با همسران در میان بگذارد.

علائم خطر پس از زایمان

دوران پس از زایمان نیز میتواند مانند دوران بارداری برای مادر خطر آفرین باشد. بنابراین اطلاع از علائم خطر این دوران نیز برای مادر و پدر ضروری است و باید با مشاهده این علائم حتماً به پزشک یا ماما مراجعه کنند. این علائم عبارتند از:

§ تب و لرز

§ خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان و یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز

§ درد و ورم ناحیه بخیه ها

§ هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها

§ لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها

§ خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل

§ درد زیر دل یا درد ساق پا

§ بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع ، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار

§ افسردگی شدید

§ سرگیجه و رنگ پریدگی

مراقبتهای پس از زایمان

ساعات اول پس از زایمان (۶ ساعت اول) مهم ترین و خطرناکترین زمان برای مادر می باشد. در این مراقبتهای کنترل میزان خونریزی و علائم حیاتی مادر (فشار خون، دمای بدن ، نبض و تنفس) اهمیت زیادی دارد . ارائه این مراقبتهای بر عهده پزشک یا ماما می باشد. سایر مراقبت های ضروری برای مادر عبارتند از:

تغذیه : رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقیسه با غذای زنان باردار نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارد. زیرا باید پروتئین، کلسیم و سایر موادی که مادر در اثر شیر دهی از دست می دهد تامین شود. ضمنای برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامینها مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز میشود.

خانم عزیز : بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مثل گوجه فرنگی ، پیاز ، کلم ، شکلات و ادویه جات خودداری ننماید.

مراقبتهای نوک پستان : بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیر مادر بسیار اهمیت دارد . زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای زیادی که دارد. احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی برطرف می کند. برای تغذیه نوزاد با شیر مادر ، لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید. بدین منظور خاتم شیر ده باید نوک پستان ها را کاملاً تمیز نگه دارد . البته شستن نوک پستان در هر با تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمیشود ، فقط کافی است خاتم های شیر ده پستان های خود را یک بار در روز شسته و اجازه دهند تا در معرض هوا خشک شود. در بعضی مادران شیر ده به دلیل وضعیت نادرست شیر دهی و در حالتی که شیر خوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و فقط نوک پستان را می مکد، نوک پستان زخم میشود . مادر می تواند برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان ، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد. در این مواقع بهتر است مادر به شیر دهی ادامه داده و در صورت نیاز به پزشک یا ماما مراجعه نماید . استفاده از صابون، کرمها و محلولهای دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمیشود. زیرا احتمال آسیب را بیشتر می کند. در زوهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح میشود، پستانها پر شیر ، بزرگ ، سفت و احتمالاً دردناک میشود. در این حالت نوزاد نمیتواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار داده و به اندازه کافی شیر بخورد، در نتیجه پستانها کاملاً تخلیه نمیشود. در چنین مواردی تخلیه شیر از پستان باعث نرم شدن آن میشود ، بهترین اقدام مکیدن قوی شیر خوار است. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید. اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد، مادر میتواند شیر خور را دوشیده و با فنجان و قاشق به شیر خوار بخوراند. (وضعیت صحیح شیر دهی و روش دوشیدن شیر در قسمت مراقبت از نوزاد توضیح داده میشود.) گاهی با ورود میکرب به مجاری شیر ، پستان دچار عفونت میشود. در این گونه موارد قسمتی از پستان فوق العاده دردناک ، متورم و قرمز شده که آن را ماستیت گویند. این حالت در مراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان میشود. در ماستیت نیز مهمترین مساله تخلیه شیر از پستان میشود. برای این که مادر کمتر احساس درد کند، بهتر است شیر دهی را از پستان سالم شروع نماید. اگر مادر مایل به شیر دهی از پستان مبتلا نیست ، توصیه میشود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد.

در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.

نزدیکی بعد از زایمان : در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه ، تمایل به نزدیکی ندارند . تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نده، داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول می کشد . توصیه میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد ، از آن بپرهیزد.

یبوست : اغلب خانم ها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست میشوند. به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین میرود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند.

دردهای پس از زایمان : به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده ، گاهی در روزهای اول پس از زایمان ، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است . این درد با شیر دهی بیشتر میشود که علت آن وجود هورمونی است که در شیر دهی ترشح شده و باعث انقباض رحم میگردد. اگر درد شدید و مداوم شده همراه با تب یا خونریزی باشد سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

ورزش برای برگشت : برای برگشت سریعتر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها به حالت اولیه ، انجام حرکات زیر با نظر پزشک در زمانی که زایمان طبیعی کرده اند ، توصیه میشود.

تنظیم خانواده : فاصله کمتر از سه سال بین زایمانها، حاملگی چهارم و بیشتر، حاملگی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال هم سلامت مادر به خطر می اندازد و هم سلامت جنین و نوزاد آینده خطر ساز است. یکی از موثرترین راههای کاهش خطرات ناشی از این گونه حاملگی ها استفاده از خدمات تنظیم خانواده است در این مورد زن و شوهر، هر دو مسئول هستند. بنابراین لازم است آنها یک روش مناسب پیشگیری از بارداری را انتخاب و به موقع استفاده کنند. زمان شروع استفاده از روش انتخاب شده برای مادران شیرده و غیر شیر ده متفاوت است. بدین ترتیب که باید مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه میکنند ۴۰ روز پس از زایمان (چون تا ۴۰ روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادرانی که اصلاً شیر خور را به نوزاد نمیدهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند، ۲۰ روز پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز نمایند.

توصیه میشود هر چه زودتر برای رعایت فاصله گذاری بین فرزندان و حفظ سلامت خانواده خود روش پیشگیری از بارداری مناسبی را با همفکری و مشورت با کارکنان بهداشتی انتخاب کنید.

مراقبت از نوزاد

ببست و هشت روز اول بعد از تولد را دوران نوزادي مي نامند. اين دوران بسيار حساس بوده و بيشترين مرگ و مير کودکان در اين مدت اتفاق مي افتد. بنا بر اين آگاهي پدر و مادر در مورد نحوه مراقبت از نوزاد ضروري است. در اين جا به برخي از مراقبت هاي لازم براي نوزاد اشاره ميشود.

تغذيه با شير مادر

مادر بايد نوزاد خود را بلافاصله بعد از تولد به پستان خود بگذارد، مگر اين که وضع عمومي او يا نوزاد به عللي مساعد نباشد. تحقيقات نشان مي دهد اگر مادر نوزاد خود را در ساعات اول تولد به پستان خود بگذارد و بدن مادر و نوزاد با هم تماس داشته باشد، شير دهی موفق تر خواهد بود.

تغذيه با شير مادر بايد بلافاصله بعد از زايمان (در زايمان طبيعي) و يا بلافاصله بعد از به هوش آمدن مادر (در سزارين) شروع شود.

لازم است بدانيد که :

* شير روزهاي اول (آغوز) کم ، اما براي نوزاد بسيار ضروري و کافي است و اولين واکسن نوزاد در برابر بيماريها مي باشد.

* مادر از طريق شير خود، عوامل دفاعي فراواني را به نوزاد مي دهد و او را در برابر بسياري از بيماريها و سوء تغذيه ايمن و مقاوم مي کند.

* پس از زايمان ،نوزاد با مکیدن پستان مادر ،سبب ترشح هورموني ميشود که منجر به انقباض رحم شده و در قطع شدن سريع تر خونريزي رحم موثر است.

* شير مادر همواره آماده،در دسترس، با حرارت مناسب، دور از آلودگي ، ارزان و به صرفه است و سبب افزايش هوش کودک و پيشگيري از برخي از بيمارهاي دوران کندکي و بزرگسالي ميشود.

روش شير دهی

از همان روزهاي اول تولد نحوه شير دادن به نوزاد بسيار مهم است . مادر ميتواند در هر وضعيتي که راحت است بنشيند يا دراز بکشد ،طوري که شانه ها و قفسه سينه شيرخوار روبروي پستان مادر و بيني او هم مسطح نوک پستان باشد. سپس اگر در حالت نشسته است يك دست و بازوي خود را زير سر و شانه نوزاد قرار داده و دست ديگر را زير پستان بگذارده شكلي که انگشت شست روي پستان و چهار انگشت ديگر زير پستان قرار گيرد. در حاليت خوابيده مادر ميتواند به پهلو دراز کشيده ، نوزاد را در کنار خود قرار داده و با يك دست او را به طرف خود برگرداند. در شير دهی صحيح چانه نوزاد به پستان مادر چسبيده و در حالي که لب تحتاني او کاملاً به پائين برگشته ، نوک و قسمت اعظم هاله پستان در دهان شير خوار قرار ميگيرد. به اين ترتيب دهان نوزاد با پستان مادر پر شده و هوا وارد معده او نميشود. همانطور که در بخشهاي گذشته اشاره شد اگر پستان مادر به نحو صحيح در دهان نوزاد قرار نگیرد ،نوزاد فقط نوک پستان را مک مي زند. در نتيجه شير ترشح نشده ، نوک پستان نيز زخم و به دنبال آن شير مادر کم ميشود. مدت و دفعات تغذيه بايد در حسب نياز نوزاد باشد ولي نبايد از حداقل ۸ بار در شبانه روز کمتر باشد.

شير دهی در مادران شاغل

به منظور حمايت از مادران شاغل در دوران شير دهی قانون مرخصي زايمان به مدت چهار ماه براي زايمان هاي يك قو ، پنج ماه براي دو قلو ، و يك سال براي زايمان هاي سه قلو و بيشتر ، همچنين قانون يك ساعت مرخصي براي شير دهی در طی ساعت کار تا ۲۰ ماهگي کودک، توسط مجلس شوراي اسلامي تصويب شده است. لذا کليه خانمها ي شاغل ميتوانند طی مرخصي زايمان ، نوزاد را با شير خود تغذيه نمايند . بعد از برگشت به کار لازم است مادر ضمن استفاده از مرخصي ساعتی براي شير دهی، دفعات تغذيه نوزاد در عصر و شب را افزايش دهد. ضمناً ميتواند شير خود را دوشيده و براي تغذيه شير خوار ذخيره کند. اطرافيان ميتوانند اين شير را با فنجان يا قاشق و ليوان به شير خوار بدهند.

روش دوشيدن شير

دوشيدن شير به اين ترتيب است که مادر بايد در حالي که به نوزادش فکر ميکند حوله گرم و مرطوبي را چندين بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقيقه روي پستان قرار داده و براي جاري شدن شير پستان را مطابق شکل مساز دهد. سپس پستان را طوري به دست بگيرد که چهار انگشت او زير پستان، درست در ليه هاله و شست او بالا و روي هاله قرار گيرد. ابتدا پستان را به طرف قفسه سينه فشار داده و بعد آن را جلو آورده و ليه هاله را فشار دهد. براي تخليه تمام مجاري شير لازم است محل انگشتان روي هاله به

طور مرتب عوض شود. شیر دوشیده شده ۶-۸ ساعت در دمای اتاق دور از آفتاب و منابع حرارتی دیگر و تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است.

واکسیناسیون

واکسیناسیون یا ایمن سازی یعنی تزریق یا خوراندن داروهایی که ابتلاء فرد به بیماری های خطرناکی مثل کزاز، سیاه سرفه ، دیفتری، سل ، سرخک، فلج اطفال و هپاتیت ب پیشگیری میکند. ابتلا کودک به این بیماریها به خصوص در دوران نوزادی ممکن است منجر به سوء تغذیه، معلولیت و یا حتی مرگ او شود. برای پیشگیری از این اتفاقات ناگوار واکسیناسیون نوزادان در بدو تولد بسیار حیاتی است. والدین عزیز: نوزاد شما در بدو تولد باید سه واکسن ب ث ژ – فلج اطفال و هپاتیت ب را دریافت کند. برنامه واکسیناسیون کودکان در همه مراکز بهداشتی درمانی جهت اطلاع والدین محترم موجود می باشد.

تزریق ویتامین کا

برای جلوگیری از خونریزی دوران نوزادی در بدو تولد به همه نوزادان ویتامین کا تزریق میشود. تزریق این ویتامین بلافاصله بعد از تولد انجام میگردد.

مراقبت از ناف نوزاد

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع میشود ، رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از یک تا دو هفته می افتد. در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است:

- * بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود.
- * بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود.
- * از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.
- * کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود.
- * از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد. ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمیشود زیرا الکل، خشک شدن جدا شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.
- گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج میشود که اهمیتی ندارد.

زردی

تعدادی از نوزادان بعد از تولد دچار زردی میشوند. ممکن است زردی فقط در چشم نوزاد دیده شود و یا علاوه بر چشم، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد. معمولاً در اثر رسوب ماده رنگی بنام بیلیروبین در قسمت های مختلف بدن مانند چشم و پوست، زردی ایجاد میشود. زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن علل مختلف دارد. برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد (بین روز دوم تا پنجم) زرد میشوند و زردی تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد. این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد به وجود نمی آورد. در این حالت تغذیه نوزاد با شیر ادر باید ادامه یافته و برای اطمینان توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود. در صورت ادامه زردی و بیشتر شدن نواحی زرد در بدن شیر خوار ، به پزشک مراجعه شود. گاهی اوقات زردی نوزاد در ۲۴ ساعت اول بعد از تولد رخ می دهد. این نوع زردی اغلب به علت ناسازگاری خونی مادر و جنین به وجود آمده و خطرناک می باشد. این نوزادان باید سریعاً تحت نظر پزشک مداوا شوند. ادامه تغذیه نوزادان با شیر مادر در این مواقع نیز لازم است. برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر (مانند قندآب، ترنجبین ، شیر خشک) خودداری نمائید.

حمام کردن نوزاد

نوزاد را میتوان در هر نوع لگن یا وان حمام کرد. قبل از شستشوی نوزاد باید وسایل لازم را آماده کرده و محیط اتاق را گرم کرد. پدر و مادر عزیز ، قبل از افتادن بند ناف نوزاد بهتر است نوزاد را خارج از وان حمام کنید. برای این کار بدین ترتیب عمل نمائید: ابتدا چشمها و صورت نوزاد را تمیز کنید . برای این کار هر یک از چشمها را با یک گلوله پنبه تمیز که در آب جوشیده خیس کرده اید ، از گوشه داخل چشم به طرف خارج پاک کنید. برای هر چشم یک تکه پنبه استفاده نمائید. صورت نوزاد را نیز به همین طریق با یک پنبه خیس تمیز کنید. سپس در حالی که بدن نوزاد را در پارچه نرمی پیچیده اید و صورت او به طرف شماست

، سر نوزاد را با يك دست گرفته و با دست ديگر با شامپوي ملایم سر و موهاي او را بشوئيد . بعد از خشك كردن سر، پارچه دور بدن نوزاد را باز کرده و در حالي كه نوزاد طاقباز قرار دارد ، گردن ، زير بغل ، سينه و شكم نوزاد را با ليف تمیز و نرم آغشته با صابون پاك كنيد . با يك پارچه مرطوب صابون را پاك کرده و نوزاد را به روي شكم برگردانيد و به همين نحو پشت او را نيز تمیز کرده و او را با حوله نرمي خشك كنيد. نوزاد را روي زمين قرار دهيد لباسهايش را پوشانده ، كهنه هاي او را باز کرده و باسن او را بشوئيد. حال دستهاي خود را صابوني کرده و رانها، ساقها و پاهایش را صابون بزنيد و با پارچه مرطوب كف صابون را تمیز کرده و اين قسمتها را كاملاً خشك نماييد. بعد از افتادن بند ناف ميتوان نوزاد را داخل وان يا لگن حمام كرد. توجه نماييد كه حرارت آب داخل لگن مناسب باشد . براي تعيين حرارت مناسب ميتوانيد با آرنج خود مطابق شكل آن را امتحان كنيد. دماي آب بايد به اندازه اي باشد كه نه احساس گرمي و احساس سردي نماييد. (آب نيم گرم). بعد از آماده كردن آب و ساير وسايل لازم ، صورت و چشمهاي نوزاد را مطابق آنچه گفته شد تمیز کرده ، بدن نوزاد را به آرامي در داخل لگن قرار دهيد، طوري كه سر و صورت او خارج از آب باشد. بعد از شستشوي بدن، او را از لگن خارج کرده و با حوله نرمي كه از قبل گرم شده است، خشك كنيد. دقت نماييد كه تمام قسمت هاي بدن از جمله پشت گوشها ، چين گردن، آرنج، كشاله ران و زير بغل نوزاد كاملاً خشك شود. ۲ يا حداكثر ۳ بار حمام در هفته براي نوزاد كافي است، لذا از شستشوي روزانه وي اجتناب كنيد. در ناحيه سر نوزاد دو فرو رفتگي حس ميشود كه بسيار نرم است. يكي در قسمت جلو سر كه آن را ملاج جلوي سر گويند و معمولاً بين ۹ تا ۱۸ ماهگي بسته و سفت ميشود. ديگري در پشت سر كه آن را ملاج پس سر مي نامند و اغلب تا چهار ماهگي بسته ميشود . بايد بدانيد كه هنگام شستشوي سر نوزاد از دست زدن به اين ملاجها باعث درد يا ناراحتي نوزاد نميشود.

دفع مدفوع

مدفوع نوزاد در ۱۸ تا ۲۴ ساعت اول تولد به صورت ماده سياه رنگ و چسبنده اي است كه در برخي نوزادان ممكن است تا ۵ روز بعد از تولد نيز ادامه يابد . اين ماده را بايد با پنيه خيس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاك كرد. دفع مدفوع نوزاد در طي روزهاي اول نظم خاصي ندارد و تا حدود زيادي بستگي به نحوه تغذيه نوزاد دارد. در تغذيه نوزاد با شير مادر، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه اي شده و گاهي داراي لخته هاي سفيد شير است. دفعات دفع مدفوع بستگي دارد به مقدار و دفعات شيري كه نوزاد مي خورد. در هفته هاي بعد ممكن است دفعات دفع مدفوع بيشتر شود. به طوري كه نوزاد بعد از هر نوبت صشير خوردن ، مدفوع دفع كند. مدفوع نوزاد در حالت عادي شل ، زرد يا سبز و بدون بو است. چنانچه نوزاد تا ۴۸ ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد به پزشك مراجعه كنيد.

تجويز مولتي ويتامين يا ويتامين آ+ د

براي تامين ويتامين هاي مورد نياز نوزاد از روز پانزدهم تولد قطره آ + د يا مولتي ويتامين با نظر پزشك تجويز ميشود. بيشتر وقت مادر در منزل صرف مراقبت از نوزاد ميشود شما پدر عزيز نيز ميتوانيد با كمك در حمام كردن ، عوض كردن كهنه، خواباندن ، در آغوش گرفتن و بازي با كودك به همسران كمك کرده و با هم از وجود نوزاد خود لذت ببريد. پدر و مادر عزيز ضمن تبريك تولد نو رسیده اميدواريم مطالب اين كتابچه گام موثري در افزايش آگاهي شما در مورد مسائل بارداري ، زايمان و مراقبت از نوزاد باشد.

در تهيه اين مجموعه از :

من و كودك من ، دكتور جواد فيض، چاپ پانزدهم سال ۱۳۸۰ جزوات اداره سلامت كودكان

Maternity Nursing . fifth Edition. 1999

Williams, obstetrics. 21 th Edition. 2001

استفاده شده است.