



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

آموزش های لازم به همراه

مادر باردار

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



- ایجاد آرامش و محیط مناسب برای مادر و نوزاد جهت شیردهی داشته باشد .
- یاری کردن مادر در گرفتن آروق نوزادش
- مراقبت از بندناف در هنگام تعویض پوشک نوزاد

توصیه های لازم به همراه مادر در منزل :

- ایجاد یک محیط امن و همراه با آرامش در منزل جهت شیردهی و مراقبت های بعد از زایمان برای جلوگیری از افسردگی بعد از زایمان

وسایل مورد نیاز زائو :

- لوازم شخصی (صابون ، شامپو ، مسواک و خمیر دندان ، برس سر، لیوان و ...)
- شماره تلفن های ضروری همراه

- مدارک پزشکی مربوط به حاملگی فعلی (دفترچه بچه ، جواب آزمایشات ، سونوگرافی ، پرونده مراقبت بارداری)
- شناسنامه و کارت ملی
- مایعات (آب میوه و ...) و خرما
- دستمال کاغذی و نوار بهداشتی و لباس زیر

وسایل مورد نیاز نوزاد :

۱. لباس مناسب فصل (کلاه ، جوراب ، زیرپوش ، شلوار ، لباس رو و ...)
۲. پتوی نوزاد
۳. پوشک
۴. ساک حمل نوزاد

*کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

توصیه های لازم به همراه مادر باردار در منزل:

وجود همراه در هنگام شروع دردها بسیار مفید است و

می تواند:

۱. زمان شروع انقباض هاهی زن باردار و مدت زمان آن را یادداشت کند .
۲. به زن باردار یادآوری کند که نفس عمیق بکشد و بدنش را شل کند و خونسردی خود را حفظ کند .
۳. از زن باردار بخواهد در شروع دردها بیشتر استراحت کند و انرژی خود را ذخیره نماید .
۴. برنامه رفتن به بیمارستان را هماهنگ کند .
۵. وسیله نقلیه را فراهم کند .

توصیه های لازم به همراه مادر باردار در ایشگاه:

۱. از نظر روحی مادر را حمایت کند .
۲. به آنچه مادر می خواهد توجه کند .
۳. در انجام تمرین هایی که فرا گرفته به مادر یاری دهد .
۴. به تغییر رفتار مادر احترام بگذارد و از وی مراقبت کند .
۵. در امور پزشکی دخالت نکند و هماهنگ با عامل زایمان عمل کند .

توصیه های لازم به همراه مادر باردار پس از زایمان:

- بلافاصله پس از زایمان (چند ساعت اول) همراه نقش بسیار مهمی دارد او می تواند:
- در صورت وجود لخته یا خونریزی بیش از حد قاعدگی (به طوری که در زیر باسن مادر خون جمع شده باشد) ، سرگیجه ، کاهش هوشیاری و تنگی نفس ، فوراً به

عامل زایمان یا مسئول مراقبت از مادر اطلاع دهد . توجه به این علائم و اقدام به موقع برای حفظ سلامت مادر بسیار اهمیت دارد .

- مادر را تشویق کند تا در ساعت اولیه پس از زایمان ادرار خود را تخلیه کند .
- همراه مادر تغذیه مناسب بعد از ۲ ساعت از زایمان را بای او داشته باشد .
- به مادر کمک کند تا چند ساعت اول پس از زایمان ، به تدریج از رختخواب برخاسته و راه برود . برخواستن ناگهانی خصوصا برای اولین بار پس از زایمان ممکن است موجب افت فشار خون و از هوش رفتن مادر شود .

توصیه های لازم به همراه مادر برای نوزاد:

- در شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از زایمان به مادر یاری دهد .