

### غربالگری نوزادان:

توصیه می‌شود جهت تمام نوزادان، در روز ۳ الی ۵ بعد از تولد آزمایشات غربالگری زیر بمنظور اطمینان از عدم ابتلا نوزاد به بعضی از بیماری‌های قابل پیشگیری (در صورت تشخیص زودرس) انجام شود. بیماری‌های مورد نظر شامل:

کم کاری غده تیروئید نوزاد (هیپوتیروئیدیسم)، فنیل کتونوری (نقص آنزیمی در بدن نوزاد که می‌تواند در صورت دیر تشخیص دادن سبب عقب ماندگی ذهنی نوزاد شود)، بیماری شربت افرا و گالاکتوزمی و فاویسم (کمبود آنزیم G6PD) نیز از نقایص آنزیمی هستند که در صورت تشخیص به موقع می‌توان به طور کامل از عوارض آن جلوگیری کرده و یا از عوارض آن کاست.

به تشخیص پزشک بهتر است قبل از یک ماهگی، نوزاد از نظر شنوایی بررسی شود. البته در بسیاری از مراکز درمانی که برنامه غربالگری شنوایی انجام می‌شود این بررسی ممکن است در روزهای اول تولد در بالین نوزاد انجام شود.

به صلاحدید پزشک در نوزادانی که سابقه فامیلی خاصی در رابطه با مشکلات یا بیماری‌های سیستم بینایی دارند، بررسی بینایی نوزاد انجام می‌شود.

### دفع ادرار نوزاد:

نوزاد در طی ۲۴ ساعت اول تولد ادرار دفع می‌کند در صورت عدم دفع ادرار نیاز به بررسی توسط پزشک دارد.

در صورتی که دریافت شیر نوزاد کافی باشد بطور تقریبی نوزاد ۴ تا ۶ کهنه در ۲۴ ساعت خیس خواهد می‌کند. بعضی مواقع ادرار نوزاد رنگ صورتی دارد که علت آن دفع اوره بدن می‌باشد که امری طبیعی است.

### دفع مدفوع:

تمام نوزادان در طی ۴۸ ساعت اول تولد دفع مدفوع دارند و در صورت عدم دفع مدفوع در طی این مدت نیاز به بررسی توسط پزشک دارد.

یکی از علل عدم دفع مدفوع در ۴۸ ساعت اول عمر بسته بودن یا تشکیل نشدن سوراخ مقعد می‌باشد که به این امر می‌بایست توجه نمود.

مدفوع نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در مقایسه با نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند رقیق‌تر و تعداد دفعات بیشتر و اسیدی‌تر می‌باشد. این امر طبیعی بوده و مشکلی ایجاد نمی‌کند.

### استحمام:

- ✓ در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶.۵ تا ۳۶.۸ درجه سانتیگراد بهتر است حداقل اولین استحمام نوزاد ۶ ساعت پس از زایمان انجام شود.
- ✓ از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد که به آن ورنیکس گفته می‌شود خودداری شود.
- ✓ استحمام‌های بعدی نوزاد را می‌توان بصورت یک روز درمیان یا ۲ بار در هفته انجام داد.

## مراقبت از نوزاد

زندگی داخل رحمی و خارج از رحمی نوزاد و رشد و تکامل وی تحت تاثیر عوامل بسیاری از جمله عوامل ژنتیکی، اجتماعی و اقتصادی و محیطی قرار دارد. مثلاً اگر مادری در دوره بارداری دچار بیماری قند یا مسمومیت حاملگی شود چنین داخل رحم وی نیز تحت تاثیر قرار گرفته و دچار بزرگی جثه و یا کاهش رشد در داخل رحم و بدنیاال آن بعد از تولد نیز دچار مشکلاتی می‌گردد. به علت نقش فوق العاده‌ای که سلامت مادر در زندگی و سلامت نوزاد دارد، لازم است مادر به مراقبت‌های لازم در زمان قبل و بعد از تولد نوزاد توجه نماید.

در زایمان طبیعی برقراری ارتباط پوستی و عاطفی نوزاد و مادر، جریان شیردهی سریعتر، راحت‌تر و موثرتر از زایمان با سزارین می‌باشد. تماس پوست با پوست مادر و نوزاد می‌تواند بسیاری از مشکلات رفتاری نوزاد را در آینده مانند پرخاشگری، بزهکاری و... کاهش دهد. بنابراین با مراقبت عاطفی و روانی بیشتر و حمایت از مادر و نوزاد توسط خانواده می‌توان به میزان قابل توجهی بار اجتماعی، اقتصادی و روانی خانواده‌ها و جامعه را کم کرد. زایمان طبیعی فرایندی است که خداوند از خلقت بشر در وجود زنان قرار داده و پذیرش آن در تعالی روح انسان است و به دنبال آن پذیرش نقش مادری و ارتباط خوب بین مادر و فرزند، در سازگاری بیشتر رفتار مادر و نوزاد نقش بسیار موثری دارد.

بهتر است بلافاصله بعد از تولد نوزاد در اتاق زایمان، تغذیه با شیر مادر و یا حداقل تماس پوستی مادر و نوزاد برقرار شود و امکانات و گرمای لازم جهت سلامتی و راحتی نوزاد تامین گردد. معاینه فیزیکی اولیه نوزاد در اتاق زایمان انجام می‌شود.

### مشخصات و مراقبت‌های لازم از نوزاد بلافاصله بعد از تولد:

- ✦ نوزاد به علت قرار گرفتن در مایع داخل رحمی، هنگام تولد موجودی مرطوب می‌باشد که می‌بایست بلافاصله بعد از تولد جهت گرم نگه‌داشتن و جلوگیری از سرد شدن بدن وی، او را با حوله تمیز خشک نمود.
- ✦ سر نوزاد در اثر خروج از کانال زایمان ممکن است مختصری برجسته یا اصطلاحاً دراز شود. این وضعیت بمر کمالاً موقتی بوده و بتدریج بعد از چند روز ظاهر گرد خود را پیدا می‌کند.
- ✦ بزرگتر بودن سر نوزاد در مقایسه با سایر اندام‌ها مانند شکم یا دور سینه نوزاد ممکن است مورد تعجب والدین قرار گیرد که امری طبیعی بوده و با رشد نوزاد این تناسب تغییر می‌یابد.

❁ ۹۰٪ نوزادان در بدو تولد به راحتی و خود بخود تنفس می‌کنند و مشکلی در شروع زندگی ندارند اما گاهی پیش می‌آید که ۱۰٪ از نوزادان در موقع تولد از نظر تنفسی مشکل پیدا کرده و جهت شروع تنفس نیاز به کمک داشته باشند و از این تعداد فقط ۱٪ آنها نیاز به اقدامات پیشرفته احیاء خواهند داشت. عملیات احیاء نوزاد توسط تیم احیاء که در بیمارستان حضور دارند صورت می‌گیرد تا نوزاد قادر به شروع زندگی عادی گردد.



❁ درجه حرارت طبیعی بدن نوزاد ۳۶/۵ درجه سانتی گراد می‌باشد. جهت تعیین درجه حرارت از زیر بغل می‌بایست دما سنج به مدت ۵ دقیقه در زیر بغل گذاشته شود که در حالت طبیعی ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتی گراد می‌باشد. برای جلوگیری از کاهش حرارت بدن نوزاد و سرد شدن وی می‌بایست:



- ۱- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد طولانی ترشود.
- ۲- گرمای اتاق بین ۲۸ تا ۲۵ درجه سانتی گراد حفظ گردد.
- ۳- از پوشش مناسب برای نوزاد استفاده شود.
- ۴- تغذیه از پستان مادر به طور مکرر از سرد شدن نوزاد جلوگیری می‌نماید.
- ۵- از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره جهت تعویض پوشک و یا لباس خیس نوزاد خودداری شود و پوشک و لباس خیس نوزاد هرچه سریعتر تعویض گردد.
- ۶- سر نوزاد با کلاه پوشانده شود.

در طی ۳ تا ۲ روز اول تولد بثورات (حساسیت‌ها) نوزادی به شکل برجستگی‌های سفید رنگ روی پوست نوزادان شایع بوده و در اکثر نقاط بدن به جز کف دست و پا ظاهر می‌شوند و بتدریج در طی یک هفته خود بخود از بین می‌روند. اما در صورتی که این بثورات قرمز و یا چرکی شود می‌بایست به پزشک مراجعه نمود.

در اکثر موارد زرد رنگ شدن پوست نوزاد غیر طبیعی بوده و نیاز به مشورت با پزشک دارد. حس لامسه نوزاد از ابتدای تولد وجود دارد و به همین علت نوزادان با تماس پوست به پوست با والدین آرام می‌شوند و به تحریکات دردناک پاسخ می‌دهند.

پوست نوزاد باید همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود و نیازی به مصرف روغن یا کرم خاصی برای چرب کردن پوست او نیست. (مگر در موارد استثنائی طبق توصیه پزشک و یا هنگام ماساژ)

برای درمان راش یا جوش‌های ریز و قرمزی که بین ران‌های نوزاد ظاهر می‌شود باید این نواحی را تمیز و خشک نگه داشت و جهت تسریع در بهبودی این نواحی را در معرض هوا قرار داد.

❁ تعداد طبیعی ضربان قلب نوزاد بیشتر از تعداد طبیعی ضربان قلب بزرگسالان و حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه می‌باشد. ممکن است در هنگام خواب تعداد ضربان قلب تا ۸۵ ضربه در دقیقه کاهش یابد. ضمناً در هنگام گریه کردن تعداد ضربان قلب، مختصری افزایش می‌یابد که طبیعی است.



ضربان قلب نوزاد :

❁ تعداد تنفس طبیعی نوزاد کمتر از ۶۰ تنفس در دقیقه است. که این تعداد بیشتر از تعداد تنفس بزرگسالان می‌باشد. تنفس طبیعی، بدون ناله می‌باشد.



تعداد تنفس نوزاد :

## معیارهای رشد نوزاد:



- ✓ معیارهای رشد نوزاد قد و وزن و دور سر او می باشد.
- ✓ اولین بار اندازه گیری های قد و وزن و دور سر در اتاق زایمان بعد از تولد انجام می شود.
- ✓ قد نوزاد کامل و رسیده که بعد از هفته ۴۰ حاملگی متولد شده باشد بین ۵۳-۴۸ سانتی متر می باشد.
- ✓ وزن نوزاد نیز بطور طبیعی بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ گرم می باشد نوزادان در هفته اول مقداری وزن از دست می دهند که تا ۱۰ روزگی جبران شده یعنی به وزن زمان تولد می رسد. در ۵ ماهگی وزن شیرخواران دو برابر زمان تولد می شود و در یک سالگی وزن شیرخوار طبیعی سه برابر وزن زمان تولدش می باشد.
- ✓ دور سر به طور طبیعی بین ۳۷ تا ۳۳ سانتی متر است.
- البته این معیارها به ژنتیک و جثه و قد پدر و مادر، تغذیه و شرایط محیطی و آب و هوایی نیز بستگی دارد اما خارج از این اندازه نیاز به بررسی توسط پزشک دارد.

### سر نوزاد:

سر نوزاد در زمان تولد در صورت زایمان به روش سزارین یا زایمان طبیعی گرد است. اما گاهی اوقات بدنبال زایمان طبیعی ممکن است سر حالت کشیده داشته باشد. این حالت در اثر تجمع مقداری مایع در زیر پوست سر در هنگام زایمان رخ می دهد که به آن اصطلاحاً کاپوت گفته می شود و امری کاملاً طبیعی است که در طی روزهای اول بعد از تولد با جذب مایع، کاپوت از بین می رود.

### هشم نوزاد:

چشمان نوزاد تازه متولد شده بلافاصله بعد از تولد دارای قدرت بینائی می باشد.

- ✓ بلافاصله بعد از تغذیه به علت احتمال برگرداندن شیر از حمام دادن نوزاد خود داری شود.
- ✓ دمای محل استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ درجه سانتی گراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد جهت استحمام نوزاد استفاده شود.
- ✓ تا زمانی که بدن ناف نیفتاده است از فرو بردن نوزاد در آب وان خودداری شود.
- ✓ شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کرده و سپس دست‌ها و پاها، شکم و پشت وی شسته شود. شستشوی چین‌های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران‌ها فراموش نشود. دستگاه تناسلی نوزاد آخر از همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی را از جلو (مجرای ادرار) به عقب (مقعد) شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کاملاً تمیز شسته شود.
- ✓ برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیر قلیایی) استفاده شود.
- ✓ روش انجام صحیح استحمام در کتابفیلیم "قدم نورسیده مبارک" توضیح داده شده است.



- ۸۵ محیط زندگی نوزاد می‌بایست عاری از مواد زیان آور، و بدور از آلودگی باشد.
- ۸۶ نور زیاد به نوزاد اجازه باز کردن چشم‌ها و نگاه کردن را نمی‌دهد و نور مداوم ممکن است باعث اختلال در وضعیت طبیعی روحی و روانی نوزاد گردد. جهت برقراری آرامش، نوزاد نیاز به نور ملایم دارد بدین منظور بهتر است نور اتاق نوزاد را کم کرده و در طی خواب آن را خاموش نمود.
- برای حفظ آرامش در محیط زندگی نوزاد درب و پنجره‌ها را به آرامی باز و بسته شود. صداهای هشدار دهنده مثل زنگ تلفن را کم کرده و از افراد بخواهید در محیط زندگی نوزاد آرام صحبت نمایند.
- ۸۷ گاهی گریه نوزاد می‌تواند به دلیل جدایی از مادر و یا پدر باشد بهمین جهت می‌بایست والدین تا حد امکان نوزاد خود را در آغوش بگیرند و روی سینه خود بخوابانند (هرچقدر مدت تماس پوستی طولانی‌تر باشد آرامش نوزاد بیشتر خواهد بود) بایستی نوزاد را نوازش کرد و ضمن نوازش با او صحبت کرد. بدلیل اینکه نوزاد از ابتدای تولد می‌بیند، حس می‌کند و می‌شنود وجود آرامش و ارتباط خوب بین مادر و پدر، در رشد عاطفی و روانی وی نقش بسزایی دارد.
- ۸۸ توصیه می‌شود دماسنجی در کنار تخت نوزاد قرار گیرد و درجه مناسب محیط وی روی ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتی گراد تنظیم شود.
- ۸۹ کشیدن سیگار و استفاده از هر گونه وسیله دودزا در خانه و محیط زندگی نوزاد ممنوع است.

## این مشخصات و مراقبت‌ها به شرح زیر بیان گردیده است:

❁ می‌بایست به ظاهر نوزاد کاملاً توجه داشت تا در صورت مشاهده مورد مشکوک به پزشک اطلاع داده و با او مشاوری نمود.

پوست نوزاد طبیعی صورتی مایل به قرمز است در صورت کبودی پوست صورت و یا رنگ پریدگی وی باید با پزشک مشورت شود.

در صورت زردی پوست صورت نیز باید جهت گرفتن دستورات لازم مراقبتی و یا درمانی با پزشک مشورت شود.

نوزاد سالم می‌بایست بخوبی و مکرر در طی شبانه روز شیر بخورد. (هر چه تعداد شیردهی بخصوص در شب‌ها بیشتر باشد، شیر زیادتری تولید خواهد شد.

نوزاد سالم می‌بایست دست‌ها و پاها را بخوبی تکان دهد.

در صورت عدم تمایل شیر خوار به مکیدن پستان مادر، بی‌قراری زیاد از حد و یا خواب آلودگی و شل بودن وی، استفراغ مکرر بعد از تغذیه با شیر مادر، کبودی یا رنگ پریدگی چهره و هر گونه مشکل دیگر به اطلاع پزشک یا ماما و پرستار رسانده شود.



ظاهر نوزاد:

❁ در روزهای اول تولد ممکن است پوست نوزاد قرمز، صورتی و یا ارغوانی رنگ باشد. گاهی پوست نوزاد توسط پوشش چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس پوشیده شده که از پوست محافظت می‌نماید و با اولین شست و شو پاک می‌شود.

پوست بدن بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادان نارس نرم می‌باشد و در بعضی از نوزادان بویژه آنهایی که بعد از هفته ۲۰ بارداری بدنیا می‌آیند چروکیده همراه با پوسته ریزی است که طبیعی بوده و نیازی به چرب کردن ندارد. پوست نوزادان توسط موهای نرمی به نام لانگو پوشیده شده است که بعد از ۱ تا ۲ هفته از بین می‌روند.

در برخی نوزادان مویرگ‌های بعضی از نقاط پوست نظیر وسط پیشانی، پشت گردن و روی پلک فوقانی ممکن است برجسته و صورتی رنگ باشد که به آنها اصطلاحاً همانژیوم گفته می‌شود که طبیعی بوده و معمولاً طی سال اول زندگی به تدریج محو می‌شوند.



پوست نوزاد:

- از عفونت‌های بیمارستانی در امان باشد.
- کمتر گریه کند و استرس کمتری داشته باشد.
- الگوی خواب و بیداری نوزاد بهتر گردد.
- نوزاد راحت‌تر سینه مادر را پیدا نموده و بهتر تغذیه شود. در این روش شیردهی موفق‌تر است.
- این روش به صلاح‌دید پزشک در بیمارستان شروع شده و در خانه نیز ادامه می‌یابد. در این روش دستگاه نگهدارنده (انکوباتورها) در بخش‌های بیمارستانی حذف و به جای آن نوزاد در آغوش مادر جای می‌گیرد. امروزه به جهت فوائد بی‌شمار این روش، انجام آن برای نوزادان سالم نیز توصیه می‌شود. همچنین پدران نیز می‌توانند در این نوع مراقبت نقش فعالی داشته باشند.

#### ماساژ نوزاد:

- ✓ ماساژ نوزاد یکی از موثرترین شیوه‌های برقراری ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد می‌باشد.
- ✓ ماساژ نوزاد را می‌توان از روز اول تولد وی شروع نمود.
- ✓ ماساژ موجب می‌گردد کودک احساس ارزشمندی و دوست داشته شدن بکند.
- ✓ تکنیک‌های ماساژ و مدت زمان استفاده از آن، در کتاب‌فيلم مربوطه از همین مجموعه آموزش داده می‌شود.

#### واکسیناسیون:

در طی حضور نوزاد در بیمارستان و ترجیحاً در ۲۴ ساعت اول عمر تلقیح واکسن ب. ث. ژ به منظور پیشگیری از سل و واکسن هپاتیت و خوراندن قطره فلج اطفال (پولیو) انجام می‌شود. سپس کارت واکسیناسیون جهت نوزاد تهیه و به مادر ارائه می‌گردد تا طبق جدول درج شده در کارت، مادر به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نموده و واکسیناسیون فرزندش را تکمیل نماید این جدول به شرح زیر می‌باشد:

| سن       | نوع واکسن                      | سن           | نوع واکسن                 |
|----------|--------------------------------|--------------|---------------------------|
| بدو تولد | ب، ث، ژ - فلج اطفال - هپاتیت ب | ۱۲ ماهگی     | MMR                       |
| ۲ ماهگی  | سه گانه - فلج اطفال - هپاتیت ب | ۱۸ ماهگی     | سه گانه - فلج اطفال - MMR |
| ۴ ماهگی  | سه گانه - فلج اطفال            | ۴ تا ۶ سالگی | سه گانه - فلج اطفال       |
| ۶ ماهگی  | سه گانه - فلج اطفال - هپاتیت ب |              |                           |

### توجه:

% از دست زدن به چشم نوزاد خود داری شود و در صورت مشاهده ترشح چرکی و یا اشک ریزش به پزشک مراجعه شود. تورم پلک نوزاد در هنگام تولد شایع است و ممکن است همراه با ترشحات مخاطی باشد. اگر این حالت در اولین روز زندگی دیده شد، جای نگرانی نیست و معمولاً خود بخود بهبود می یابد. در صورت تورم و قرمزی پلک ها همراه با ترشحات چرکی می بایست به پزشک مراجعه شود. % از ریختن هرگونه قطره و یا مایعاتی نظیر چای درون چشم نوزاد خودداری شود. رگه های خونی ملتحمه چشم نوزاد طبیعی بوده و در عرض ۲ تا ۴ هفته اول بعد از تولد خود بخود بهبود می یابد.

### بینی نوزاد:

حس بویایی نوزاد در زمان تولد فعال بوده و قدرت بویایی نوزاد بیشتر از بزرگسالان است و به همین علت بوی مادر، پدر و شیر مادر را بخوبی احساس می کند. در صورت گرفتگی بینی نوزاد، با استفاده از چکاندن قطره بینی (با تجویز پزشک) برای رفع گرفتگی بینی نوزاد اقدام شود. و از چکاندن شیر مادر در داخل بینی نوزاد بمنظور باز نمودن بینی او باید خودداری گردد، زیرا ممکن است شیر وارد ریه نوزاد شده و سبب رشد میکروب ها و ایجاد عفونت بینی و ریه شود.

### دهان نوزاد:

گاهی ممکن است در دهان نوزادان دندان های تکامل نیافته و یا کیست هایی روی لثه و یا کف دهان یا کام نوزاد دیده شود. این ضایعات خود بخود از بین می روند و نیازی به درمان ندارند. اگر در هنگام گریه کردن یک طرف دهان نوزاد بیشتر از طرف دیگر حرکت کند احتمالاً اعصاب صورت صدمه دیده اند و باید به پزشک مراجعه شود. در بعضی از نوزادان به طور نادر ممکن است کام نوزاد و یا لب او بخوبی تشکیل نشده و دارای شکافی باشد که در آن صورت نیاز به تغذیه با شیر مادر توسط شیشه های مخصوص می باشد. این نواقص با جراحی در آینده بهبود می یابند و جای نگرانی نیست فقط از شیر دادن مستقیم این نوزادان از پستان مادر بدون اطلاع پزشک می بایست خود داری شود. برفک یکی از شایعترین بیماری های دهان نوزاد می باشد. این عارضه به صورت ترشحات سفید و پنییری بر روی زبان، سقف دهان و سطح داخلی گونه ها دیده می شود. در صورت رویت برفک دهان به پزشک مراجعه گردد.

### ارتباط عاطفی مادر و نوزاد:

بهتر است بلافاصله بعد از تولد، مادر نوزاد خود را در آغوش بگیرد و یا حداقل کوه خود را به گونه نوزاد چسبانده و او را ببوسد، این امر سبب می شود تا ارتباط عاطفی مادر و نوزاد بهتر شده و تغذیه نوزاد راحت تر، بهتر و زودتر برقرار شود.

صحبت کردن مادر با جنین در طی حاملگی و انتخاب نام برای وی، استفاده از موسیقی در زمان حاملگی، ایجاد محیطی ساکت و تامین آرامش روحی مادر از جمله عواملی هستند که در دوران جنینی به تکامل عاطفی وی کمک می نمایند.

پس از تولد، نگاه کردن مادر و کلام محبت آمیز وی با نوزاد و گفتن ذکر مذهبی در گوش او و پاسخ دهی به گریه نوزاد بسیار مهم است. صحبت کردن مادر با نوزاد و خواندن لالایی و آواز برای او، در آغوش گرفتن نوزاد در پاسخ به گریه وی، بوسیدن و نوازش کردن و بازی کردن با نوزاد در ایجاد امنیت و رشد عاطفی مادر و نوزاد بسیار موثر و پر اهمیت خواهد بود و این رفتارهای به ظاهر ساده در شکل گیری شخصیت کودک در آینده بسیار مفید می باشد.

در عوض عواملی مانند جدایی نوزاد از مادر و پدر سبب ایجاد شرایط پر تنش برای نوزاد می گردد و آرامش و دل بستگی او به مادر و پدر را کم کرده و در نتیجه رشد عاطفی وی را مختل خواهد نمود که در آن صورت نوزاد را در آینده دچار اختلالات روحی، هیجانی، رفتاری، شخصیتی و حتی جسمانی می نماید.

از سویی دیگر هرچه ارتباط عاطفی مادر و نوزاد زودتر و بهتر برقرار گردد از افسردگی بعد از زایمان مادر کاسته خواهد شد و حتی شیردهی را بهبود می بخشد. قابل ذکر است که نقش پدر نیز در حمایت عاطفی و روانی مادر و نوزاد و همچنین برقراری امنیت در دل بستگی کودک بسیار مهم می باشد. صدای مادر، پیام عشق و احساسات و خرد و ارائه دهنده فواید بسیاری در جهت تکامل نوزاد است اما صداهای بلند بعد از زایمان ممکن است منجر به ترس نوزاد و از دست رفتن امنیت او شود مادر بهتر است با نوزاد خود سخن بگوید و از سایر افراد خواسته شود در محیط زندگی نوزاد، آرام صحبت نمایند.

### مراقبت آغوشی به روش کانگورویی (K. M. C):

در این روش نوزادان نارس را بدون پوشش روی سینه و شکم والدین به خصوص مادر قرار می دهند و در هنگام حرکت نوزاد را با پیش بند نخی و راحت به جلوی سینه مادر می بندند به طوری که بند آن از زیر پای نوزاد رد شده و او را بخوبی نگه دارد. (روش انجام صحیح و کامل این نوع مراقبت در کتاب فیلم "مراقبت آغوشی" از همین مجموعه ارائه داده شده است) این امر سبب می شود:

➤ رشد جسمانی و عاطفی نوزاد سریع تر و بهتر گردد.

➤ نوزاد نارس از سرما حفظ شود.

➤ با شنیدن ضربان قلب مادر آرامش بیابد.

- ✦ به دلیل وضعیت خمیده و جمع بودن دست و پاهای نوزاد، در طی زندگی جنینی ممکن است در هنگام تولد نیز نوزاد همین وضعیت را بخود بگیرد. این وضعیت موقتی بوده و بعد از چند ماه کاملاً به حالت طبیعی برمی گردد.
- ✦ بلافاصله بعد از تولد، نوزاد باید شروع به تنفس و یا گریه نماید و رنگ بدن وی صورتی باشد به همین دلیل جهت اطمینان از سلامتی نوزاد، ماما یا پزشک، نوزاد را از نظر تعداد ضربان قلب، تعداد تنفس، رنگ پوست، قدرت عضلانی و پاسخ به رفلکس‌ها مورد ارزیابی قرار می دهد.
- ✦ بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادانی که قبل از هفته ۴۰ حاملگی بدنیا بیایند و یا وزن زمان تولد آنها کمتر از ۲۵۰۰ گرم و یا بیشتر از ۴۰۰۰ گرم باشد ممکن است نیازمند مراقبت‌های حمایتی باشند.
- ✦ جهت برقراری ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد، بایستی نوزاد بلافاصله بعد از تولد خشک و جهت برقراری تماس پوست به پوست با مادر روی شکم یا سینه مادر قرار گیرد.
- ✦ در اتاق زایمان جهت پیشگیری از خونریزی احتمالی، به نوزاد ویتامین K تزریق می گردد.

#### رعایت نکات بهداشتی و شستشوی دست‌ها :

دست‌ها مهم‌ترین منبعی هستند که میکروب‌ها را به بدن نوزاد منتقل می نمایند. بنابراین این لازم است قبل از هرگونه تماس با نوزاد حتماً دست‌ها را با آب و صابون شستشو داد. شستشوی دست‌ها می بایست برای اولین تماس با نوزاد به مدت ۲ دقیقه و سپس در طول روز هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه صورت گیرد.

#### مراقبت از نوزاد بعد از خروج از اتاق زایمان:

جهت مراقبت مناسب و موثر از نوزاد، والدین و اعضاء خانواده که در مراقبت از نوزاد تازه متولد شده شرکت می نمایند نیاز به داشتن اطلاعات بیشتری در این زمینه دارند، تا ضمن کاهش اضطراب و نگرانی، آنها در زمینه مراقبت از این موجود کوچک و تازه وارد، توانایی‌های لازم را بدست آورند. جهت ارائه مناسب این مراقبت‌ها نیاز است که مشخصات عمومی نوزاد را از لحاظ ظاهری و رفتاری دانست.

### اندام تناسلی نوزاد:

در بعضی از نوزادان پسر ممکن است بیضه‌ها وارد کیسه بیضه نشده باشد که جای نگرانی نیست و بعد از مدتی وارد کیسه بیضه خواهد شد. در صورت عدم نزول بیضه به صورت یکطرفه نیاز است نوزاد بعد از ترخیص از بیمارستان در دفعات توصیه شده توسط پزشک معالج معاینه گردد تا دستورات لازم توسط پزشک به والدین داده شود.

در بعضی از نوزادان دختر ممکن است از دستگاه تناسلی ترشح همراه با رگه‌های خونی خارج شود که طبیعی بوده و به علت قطع هورمون‌های زنانگی مادر می‌باشد که در طی بارداری نوزاد در معرض آن بوده است. نباید به این ترشحات دست زد یا سعی در پاک نمودن آنها نمود. بعد از چند روز این ترشحات خود بخود قطع خواهد شد.

### پای نوزاد:

پا چنبری بودن وضعیتی بسیار شایع و ناشی از وضعیت نامناسب جنین در رحم مادر می‌باشد که در طی چند روز خود بخود بهبود می‌یابد اما اگر علت آن مشکل در استخوان پا باشد می‌بایستی توسط پزشک بررسی‌های لازم صورت گیرد. در صورت نیاز به عمل جراحی شانس بهبودی زیاد خواهد بود.

در رفتگی مفصل ران نیز در بعضی از نوزادان خصوصا نوزادان دختر دیده می‌شود که علت خاصی ندارد اما با تشخیص و اقدامات درمانی بموقع اکثرا قابل درمان و اصلاح می‌باشند.

### فتنه نوزاد پسر:

توصیه می‌شود فتنه نوزاد پسر در هفته اول و ترجیحا در روزهای اول تولد صورت پذیرد.

جهت مراقبت از محل ختنه از استعمال ترکیبات خانگی یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد. خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه مهمترین نحوه مراقبت از محل ختنه می‌باشد.

در صورت خونریزی از محل ختنه و یا قرمزی و هر گونه ترشح به پزشک مراجعه گردد.

توصیه می‌شود در صورت عدم وجود موانع پزشکی، ختنه توسط پزشک واجد صلاحیت در مراکز درمانی و قبل از ترخیص از بیمارستان صورت گیرد.

### گوش نوزاد:

در هنگام تولد بدلیل آنکه لاله گوش بطور کامل غضروفی نشده است به راحتی خم می شود و به حالت اول برمی گردد. نوزاد از دوران جنینی قادر به شنیدن می باشد و به همین دلیل توصیه می شود مادر در طی بارداری با جنین خود صحبت نماید و بایستی محیطی آرام و بدون سرو صداهای ناپهتجار برای وی فراهم شود. به تشخیص پزشک بهتر است قبل از یک ماهگی نوزاد از نظر شنوایی بررسی شود. البته در بسیاری از مراکز درمانی که برنامه غربالگری شنوایی انجام می شود این بررسی ممکن است در روزهای اول تولد در بالین نوزاد انجام شود. سوراخ کردن گوش نوزاد دختر باید با وسایل استریل و تمیز در شرایط کاملاً بهداشتی انجام شود.

### پستان نوزاد:

پستان بعضی از نوزادان اعم از دختر یا پسر ممکن است مقداری برجسته بوده و یا از آن ترشح خارج شود این امر نیز طبیعی و به علت قطع هورمون های مادری است که خود بخود بعد از چند روز برطرف می شود بنابراین از ماساژ پستان نوزاد و یا مالیدن هر گونه دارو یا ماده ضد عفونی بر روی آن خود داری شود.

### بند ناف نوزاد:

جنین در دوران بارداری از طریق بندناف با مادر در ارتباط است و اکسیژن و مواد غذایی را از این طریق دریافت می نماید. پس از زایمان پزشک یا ماما بندناف را قطع کرده و به انتهای آن گیره که به آن اصطلاحاً کلمپ می گویند وصل می کند. بندناف، بتدریج خشک و چروکیده شده، از روز دوم تا سوم شروع به سیاه شدن می کند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می افتد. لازم است از به کار بردن هرگونه ماده ضد عفونی مانند الکل یا بتادین روی بند ناف خودداری گردد. زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را بتأخیر می اندازد.

بندناف همیشه خشک و تمیز نگهداشته شود.

روی بند ناف باز نگهداشته شود و از ناف بند استفاده نشود و پوشک را طوری ببندید که بندناف داخل پوشک قرار نگیرد. از آغشته شدن بند ناف به مدفوع یا ادرار جلوگیری شود. در صورت قرمزی اطراف بندناف، بوی بد و یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه شود. به بندناف از نظر خونریزی احتمالی توجه شود.

فتق نافی (بیرون زدگی ناف) نسبتاً شایع بوده و نیازی به درمان ندارد و اغلب در سال های اول زندگی خودبخود بهبود می یابد.

#### ه: پاها

❖ وزن بدن به طور مساوی به مرکز پاها تقسیم شود.

#### وضعیت صحیح در حالت نشسته :

❖ بهتر است در نشستن طولانی مدت، پاها را کمی بالاتر از سطح زمین قرار داد. هنگام نشستن بر روی زمین نیز ستون فقرات را کاملاً صاف کرده و گودی کمر تحت حمایت قرار گیرد.

#### وضعیت صحیح در حالت نشستن روی صندلی :

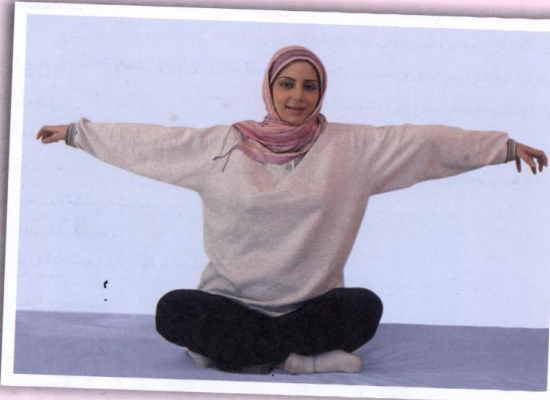
- ❖ در کنار صندلی ایستاده، به نحوی که پاها مماس با صندلی باشد سپس دستها را روی ران قرار داده، روی صندلی نشست و به آرامی به عقب رفته تا پشت به پشتی صندلی مماس شود؛ (در صورتی که از صندلی دسته دار استفاده می کنید دستها را روی صندلی گذاشته سپس بنشینید).
- ❖ ستون فقرات کاملاً توسط پشتی صندلی حمایت شود. در صورت لزوم برای پر کردن فضای خالی کمر از یک بالش یا حوله تا شده استفاده شود؛
- ❖ در صورت امکان از صندلی استفاده شود که پشتی بلند داشته باشد که از شانه ها و گردن حمایت شود؛
- ❖ نشیمن صندلی طوری باشد که از رانها بطور کامل حمایت شود؛
- ❖ کف پاها در روی زمین قرار داده شود. در صورت بلند بودن صندلی برای جلوگیری از آویزان شدن پاها از زیر پایی یا چهارپایه استفاده شود؛
- ❖ از روی هم انداختن پاها هنگام نشستن خودداری شود.

#### نکته:

در مبحث زایمان، به وضعیت های مناسب حین زایمان اشاره شده است.



تمرین های کششی  
الگوی تنفسی  
تن آرامی  
ماساژ



### تغذیه:

بمنظور بهبود کیفی تغذیه و ارتقاء سلامت نوزاد، مادر باردار می‌باید در طی حاملگی انرژی بیشتری دریافت نماید و از ویتامین‌ها و مواد غذایی حاوی آهن، اسید فولیک، روی، کلسیم، ید و ویتامین A به میزان کافی استفاده نماید.

مادر شیرده بهتر است از مصرف غذاهای حاوی کلم، پیاز، سیر و ادویه زیاد می‌باشد خودداری نماید زیرا این مواد غذایی سبب تغییر طعم شیر شده و بعضی از نوزادان از خوردن شیر امتناع می‌کنند.

بهترین نوع تغذیه برای تمام نوزادان شیر مادر است. می‌بایست تغذیه منحصر با شیر مادر حداقل ۱۰ تا ۱۲ بار در شبانه روز بنا به نیاز شیرخوار انجام شود و از دادن هرگونه ماده‌ای غیر از شیر مادر و حتی آب به تنهایی خودداری کنید.

اولین شیر مادر آغوز یا کلوستروم نام دارد که به علت داشتن مواد ضد عفونی کننده طبیعی بدن نوزاد را در برابر عفونت‌ها ایمن می‌سازد و باید نوزاد از آن میل نماید.

در دوران شیردهی باید به آرامش مادر و محیط خانواده توجه گردد و حمایت‌های دیگر اعضاء فامیل صورت گیرد.

### مصرف ویتامین‌ها :

- ✓ ویتامین‌ها در صورت نیاز با صلاحدید پزشک جهت نوزاد تجویز می‌شود.
- ✓ ویتامین‌های تجویز شده شامل قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین می‌باشد که معمولاً ۱۵ روز بعد از تولد تجویز می‌گردد.

### وضعیت قرار گیری و خواب نوزاد:

- ✓ بهتر است نوزاد را به پشت یا پهلوئی راست بخوابانید.
- ✓ جهت زیر سر نوزاد از بالش استفاده نکنید.
- ✓ تشک نوزاد بیش از حد نرم نباشد.
- ✓ محیط خواب کودک را تاریک، آرام و دور از سر و صدا نگه دارید.

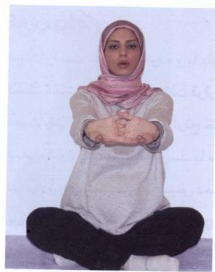
### رفتخواب و پوشش نوزاد:

لباس نوزاد باید از جنس کتان و نخ باشد که شامل زیرپوش، بلوز، شورت، شلوار، کلاه می‌باشد و بهتر است ملافه پتوی نوزاد نیز از جنس کتان یا نخ بوده و تمیز و گرم و خشک باشند.

برای نوزاد پوشش مناسب فصل استفاده گردد و موقعیت آب و هوایی محل سکونت در نظر گرفته شود. می‌توان در صورت سردی هوا از چند پوشش نرم از جنس پنبه یا ابریشم و یا دو پتوی نوزاد استفاده کرد و در هوای گرم از یک پوشش نخی یا پنبه ای خنک استفاده نمود.

#### تمرین دوم:

بازوها کشیده در جلوی بدن قرار داده شود. انگشتان دست‌ها در هم قلاب شود سپس دم گرفته و کف دست‌ها همراه با بازدم به سمت بیرون کشیده و در همان وضعیت کف دست به سمت داخل برگردانده شود. ۳ بار



#### تمرین سوم: پشت کاملاً صاف،

الف- دست‌ها بصورت کشیده بالای سر قرار داده شود:

دست راست را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم شکمی سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. ۵ بار  
دست چپ را با قدرت بیشتری به سمت بالا کشیده همراه با دم شکمی سپس با بازدم به حالت اول برگردانده شود. ۵ بار

ب- دست‌ها به صورت کشیده در سمت جلوی بدن قرار داده شود:  
دست راست با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم و بازدم شکمی. ۵ بار  
دست چپ با قدرت بیشتری به سمت جلو کشیده همراه با دم و بازدم شکمی. ۵ بار



ج- سپس دست‌ها به صورت کشیده به سمت طرفین بدن قرار داده:

دست راست با قدرت بیشتری به سمت راست کشیده همراه با دم و بازدم شکمی. ۵ بار  
دست چپ با قدرت بیشتری به سمت چپ کشیده همراه با دم و بازدم شکمی. ۵ بار

## تمرین با وضعیت نشسته چهار رانو

### مرکت اول: کشش نامیه گردن

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت حرکات چرخشی با کشش در ناحیه عضلات گردن به همراه دم و بازدم به سمت جلو، عقب و طرفین انجام شود.  
نحوه صحیح دم و بازدم در مبحث الگوی تنفسی توضیح داده شده است.

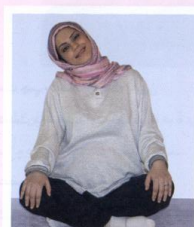
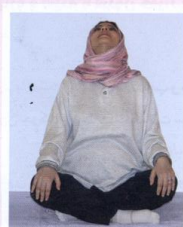
- ۲ بار { - چرخش سر به چپ و عقب همراه با دم
- چرخش سر به راست و جلو همراه با بازدم

- ۳ بار { - به جلو همراه با بازدم، به عقب همراه با دم
- به راست همراه با دم، به چپ همراه با بازدم

- ۲ بار { - چرخش سر به راست و عقب همراه با دم
- چرخش سر به چپ و جلو همراه با بازدم

هدف: کاهش فشار و درد در ناحیه گردن

نکته: چرخش گردن به عقب با ملایمت انجام شود...



### علائم فطر در نوزادان:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر لازم است با پزشک و یا نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مشورت شود:

- ✦ مشکلاتی در امر تغذیه مانند اینکه نوزاد برای تغذیه بیدار نمی شود، بی اشتها است یا خوب شیر نمی خورد خصوصاً در نوزادی که قبلاً سینه مادر را بخوبی می گرفته است.
- ✦ استفراغ مکرر و مداوم یعنی با هر بار تغذیه، نوزاد استفراغ می کند؛
- ✦ تنفس مشکل، فرورفتگی قفسه سینه و ناله کردن نوزاد؛
- ✦ تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته یا قطع تنفس بمدت طولانی؛
- ✦ با وجود گرم کردن نوزاد، بدن و خصوصاً دست و پای نوزاد سرد باشد و یا تب داشته باشد؛
- ✦ رنگ پریده بودن دائم نوزاد؛
- ✦ تشنج نوزاد؛
- ✦ اسهال؛
- ✦ زردی پوست؛
- ✦ بیقراری شدید یا بی حالی؛
- ✦ مشکلات بندناف مانند ترشحات چرکی بندناف و یا قرمزی اطراف بندناف.

### مراجعه به پزشک:

بعد از ترخیص نوزاد و مادر از بیمارستان توصیه می شود در صورت نداشتن مشکل اولین مراجعه به پزشک بین روز ۵ تا ۳ بعد از تولد باشد. مراجعه دوم روز ۱۵ بعد از تولد و مراجعه سوم ۱ ماهگی خواهد بود. مراجعات بعدی به صلاحدید پزشک ماهی یکبار تعیین می گردد.

## شیردادن عبادت است

### شیردهی:

سریعترین مرحله رشد بعد از تولد، دوران شیرخوارگی است. نیازهای غذایی کودک در هر دوره زندگی باید هماهنگ با رشد و نمو او باشد. ترکیب شیر مادر تا ۶ ماهگی کاملاً منطبق با نیازهای شیرخوار است و رشد کودک را تأمین می کند. تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد نوزاد شروع شود. در روزهای اول، شیر مادر به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که به آن آغوز یا کلوستروم می گویند. این مایع حجم کمی دارد ولی برای نوزاد کافی و بسیار ضروری است. آغوز غنی از موادی (آنتی بادی) است که سطح ایمنی بدن نوزاد را بالا می برد و مواد معدنی و

### تمرین‌های کششی، الگوی تنفسی، تن آرامی، ماساژ

تغییرات بدن در دوران بارداری ممکن است موجب درد مفاصل، کمر درد، پشت درد، مشکلات گردش خون، گوارش، اختلالات تنفسی و عوارض ناشی از شل شدن عضلات شکم و پریینه و... شود. اگر بدن زن باردار با تغییرات هماهنگ شود، می‌تواند این مشکلات را به حداقل برساند. این انطباق از طریق اصلاح وضعیت‌ها، تمرین‌های کششی، اصلاح تنفس، تن آرامی به همراه تجسم، تمرکز و ماساژ امکان پذیر است. همچنین این روش‌ها به وی کمک می‌کند تا بتواند با آمادگی بیشتری مراحل مختلف زایمان و دوران پس از آن را سپری کند. علاوه بر فواید جسمانی، این روش‌ها موجب کاهش ترس و هیجان، از بین بردن اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات (برخورداری از رفتار صحیح و تمایلات مثبت) می‌شود.

### اصلاح وضعیت‌ها (بارداری)

#### وضعیت صحیح در حالت ایستاده :

##### الف: سر

- ❖ گردن راست نگه داشته شود؛
- ❖ چانه به سمت داخل کشیده شود؛
- ❖ بدن در خط راست قرار گیرد؛

##### ب: شانه و قفسه سینه

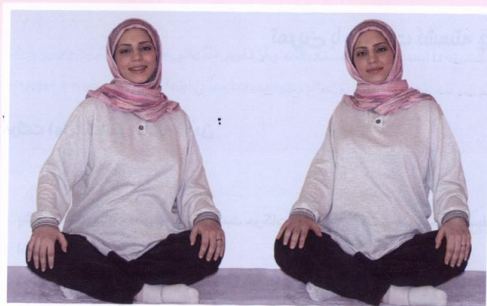
- ❖ شانه‌ها از قفسه سینه به سمت بالا کشیده شود؛
- ❖ کمر بند شانه ای به سمت عقب کشیده شود؛
- ❖ شانه‌ها آرام و آویخته و بازوها به سمت خارج چرخانه شود؛

##### ج: شکم و باسن

- ❖ عضلات شکم به داخل کشیده شود تا پشت صاف شود؛
- ❖ عضلات باسن بداخل کشیده شود ( همانند زمانی که می‌خواهید زیپ شلوار خود را بالا بکشید)؛

##### د: زانوها

- ❖ با برداشتن فشار کمر، بدون احساس فشار در زانوها نیروی وزن به پاها منتقل می‌شود؛



### مرگت دوم: تقویت عضلات شانه

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت و دست‌ها در امتداد بدن در حین حرکات دم و بازدم شکمی رعایت شود.

- چرخش شانه راست به عقب
- چرخش شانه چپ به عقب

- چرخش شانه راست به جلو
- چرخش شانه چپ به جلو

- چرخش با هر دو شانه به عقب
- چرخش با هر دو شانه به جلو

**هدف:** کاهش فشار ناحیه گردن و شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت



### مرگت سوم: تقویت عضلات بازو و سینه و ستون فقرات

تمرین اول:

پشت کاملاً صاف نگه داشته شود. با دست راست، دست چپ و با دست چپ، دست راست پایین آرنج نگاه داشته شود. سپس بدون حرکت دست‌ها، عضلات ساق دست به سمت آرنج کشیده شود. ۱۰ بار

**هدف:** تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آن‌ها

### مصرف داروها در شیردهی:

بهتر است در مورد مصرف داروها بسیار دقت کنید. تقریباً هر دارویی که مصرف می‌کنید کم و بیش وارد شیر می‌شود. توجه داشته باشید در صورت نیاز به مصرف دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



**نکته:** دود سیگار می‌تواند موجب کاهش ترشح شیر در زن باردار و بیقراری در شیرخوار شود.

### تذکر:

بسیاری از زنان، کار و فعالیت اجتماعی را با وظیفه مادری ادغام می‌کنند. کارفرمایان به منظور حمایت از مادران در دوران شیردهی موظفند قانون ترویج تغذیه با شیر مادر را رعایت کنند. بر اساس این قانون مادر می‌تواند ۶ ماه از مرخصی زایمان (تا ۳ فرزند) استفاده کند و پس از بازگشت به کار در صورت ادامه شیردهی، تا ۲۴ ماه روزانه یک ساعت مرخصی (بدون کسر از مرخصی استحقاقی) بگیرد. امنیت شغلی مادران باید پس از پایان مرخصی زایمان و حین شیردهی تامین شود.

**علائم خطر** (در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در نوزاد، سریعاً به پزشک، ماما و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید):

- |                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ❖ زردی در ۲۴ ساعت اول تولد           | ❖ تحرک کمتر از معمول و بی حالی                    |
| ❖ خوب شیر نخوردن                     | ❖ استفراغ مکرر شیر                                |
| ❖ توكشیده شدن قفسه سینه              | ❖ عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول             |
| ❖ تب یا سرد شدن اندام‌ها و بدن نوزاد | ❖ بی قراری و تحریک پذیری                          |
| ❖ ناله کردن                          | ❖ وجود جوش‌های چرکی در پوست                       |
| ❖ تشنج                               | ❖ ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف              |
| ❖ رنگ پریدگی شدید یا کبودی           | ❖ قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات چرکی و تورم پلک‌ها |

### تزریق آمپول روگام:

در مادرانی که گروه خونی آنها منفی باشد که اصطلاحاً ارهاش منفی گفته می‌شوند، در صورت مثبت بودن گروه خونی پدر نوزاد در طی حاملگی بین هفته ۲۸ تا ۳۴ به صلاحدید پزشک یا ماما اولین دوز آمپول روگام برای مادر تزریق می‌شود. بعد از تولد گروه خونی نوزاد تعیین می‌گردد در صورت منفی بودن آن نیازی به تزریق روگام به مادر نیست اما اگر مثبت باشد به مادر یک آمپول روگام دیگر به صلاحدید پزشک حداکثر تا ۷۲ ساعت بعد از تولد تزریق می‌شود. علت تزریق آمپول روگام به مادر بعد از تولد نوزاد، احتمال بروز زردی نوزاد را در حاملگی‌های بعدی مادر، کاهش می‌دهد.

### بیماری‌ها:

در صورت ابتلا مادر به بیماری‌هایی نظیر بیماری قند، پرکاری یا کم کاری تیروئید، صرع، عفونت‌ها و... می‌بایست قبل و طی حاملگی پزشک زنان و بعد از زایمان پزشک نوزادان را از نظر دارو درمانی در جریان قرار داد و طبق توصیه پزشک داروهای لازم را مصرف نموده از کم و زیاد کردن یا قطع خودسرانه دارو خودداری نمود زیرا هم نوع دارو و هم خود بیماری در صورت عدم کنترل می‌تواند روی جنین تأثیر گذاشته و مشکلاتی ایجاد نماید. اعتیاد به هر نوع دارو و یا مواد مخدر می‌تواند اثرات سوء روی جنین و نوزاد داشته باشد بنابراین این در صورت مصرف هر گونه دارو یا مواد اعتیاد آور یا مصرف سیگار جهت حفظ سلامتی نوزاد با پزشک مشورت گردد.

**مصرف دارو در مادر:** داروها در طی بارداری و شیردهی یا تجویز پزشک مطلع از بارداری یا شیردهی مادر مصرف گردد.

**مصرف داروها در نوزاد:** مصرف هرگونه داروی گیاهی، سنتی و یا شیمیایی می‌بایست با تجویز پزشک متخصص نوزادان و تحت نظر وی تجویز گردد و از قطع خودسرانه دارو خودداری شود.

### زردی نوزاد:

اکثر نوزادان از روز دوم بعد از تولد زرد می‌شوند که در طی روز ۳ تا ۵ پس از تولد زردی به حداکثر می‌رسد، ۷ تا ۱۰ روز بعد از تولد زردی کاهش یافته و از بین می‌رود این زردی را زردی فیزیولوژیک می‌نامند که علت آن نارس بودن گلبول‌های قرمز خون نوزاد است که مکرراً از گردش خون حذف شده و بیلی روبین ناشی از آن در پوست بدن نوزاد رسوب می‌نماید. این نوع زردی ناشی از عفونت نمی‌باشد و با تغذیه مکرر با شیر مادر از طریق مدفوع و ادرار دفع می‌گردد.

زردی ناشی از شیر مادر معمولاً بی خطر بوده و حتی اگر مقادیر بالایی هم پیدا کند برای مغز نوزاد خطری ندارد و ممکن است این نوع زردی تا هفته دوم یا سوم بعد از تولد ادامه یابد که با نظر پزشک ضمن ادامه شیردهی، زردی از بین می‌رود.

بعضی مواقع زردی نوزاد علت بیماری‌زایی داشته و نیاز به بستری شدن نوزاد در بیمارستان و نور درمانی، دارو درمانی و در مواقع پیشرفته تعویض خون دارد. در صورت عدم درمان عامل زردی در مغز نوزاد رسوب نموده و می‌تواند سبب عقب ماندگی ذهنی نوزاد شود.

**بدون تجویز و مشورت با پزشک از داروهای گیاهی جهت درمان زردی نوزاد استفاده نشود.**

## حلب هشتم - حلب نهم

پروتئین بیشتر و چربی و قند کمتر از شیر کامل دارد. حدود ۱۰ روز طول می‌کشد آغوز به شیر کامل تبدیل شود. تقریباً همه مادران قادرند شیردهی موفق داشته باشند و نباید اشکالات جزئی موجب نگرانی شود. تشویش و نگرانی می‌تواند جاری شدن شیر را مختل کند.

### چند نکته در تغذیه کودک با شیر مادر:

- ✓ به مدت ۷ ماه منحصراً به کودک شیر دهید. یعنی بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب‌ها شیر دهید و هیچ ماده غذایی حتی آب و آب قند به نوزاد ندهید.
- ✓ در هفته‌های اول در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید تا موجب تحریک ترشح شیر شود.
- ✓ طول مدت شیر خوردن و فواصل شیردهی باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد.
- ✓ قبل از شیر دادن، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- ✓ بعد از خاتمه شیر دادن، برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان بهتر است یک قطره شیر بر روی نوک پستان بگذارید.

### روشهای شیردهی:

نوزادی که سالم و به موقع متولد می‌شود برای جستجوی پستان و مکیدن آمادگی دارد. مسئله مهم قابلیت کشش نسج پستان است و نوک آن نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیرخوار قرارگیرد.

#### روش اول: ( معمولی‌ترین روش شیر دادن، بغل گرفتن نوزاد است ):

در این حالت با یک دست پستان را گرفته به طوری که انگشت شست در بالا و سایر انگشتان در پایین پستان ( شکل حرف C انگلیسی ) قرار گیرد و نوک آن را به گونه و لب نوزاد بمالید تا نوزاد دهانش را باز کند. در این حالت باید لبه تحتانی هاله پستان هم سطح لب پایین نوزاد و قسمت بیشتری از هاله در بالا قابل مشاهده باشد. دهان نوزاد نیز کاملاً باز و چانه به پستان بچسبد.

#### روش دوم:

در حالت خوابیده به پهلوست. این وضعیت در خانم‌هایی که سزارین شده‌اند به شیردهی کمک می‌کند.

#### روش سوم:

روش زیر بازوست. در وضعیت نشسته مثلاً با دست راست نوزاد را نگه داشته و بدن و پای او را زیر بغل و بازوی خود قرار می‌دهید.



۱ روش بغل گرفتن



۲ روش خوابیده به پهلو



۳ روش زیر بازو

### مرگت پنجم: تاب دادن



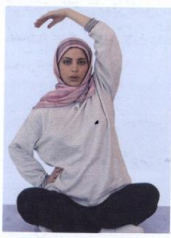
پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانوی چپ و دست چپ مقابل باسن، عضلات قسمت مرکزی شکم کمی منقبض.

— دم گرفته سپس با بازدم دنده‌ها به سمت چپ چرخش داده، نگاه به سمت شانه چپ (۵ بار) به حالت اول برگشته سپس دست چپ روی زانوی راست و دست راست را مقابل باسن قرار داده.

— دم گرفته سپس با بازدم دنده‌ها به سمت راست چرخش داده، نگاه به سمت شانه راست (۵ بار) نکته: سعی شود از عضلات پهلو استفاده نشود و فقط محدود به چرخش کردن نباشد

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده‌ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست.

### مرگت ششم: کشش در پهلو



پشت کاملاً صاف و کشیده، شانه‌ها شل و سبک،

— دست چپ را روی کمر قرار داده، دم گرفته با بازدم دست راست را با کشش پهلو راست از روی سر رد کرده طوری که کشش کامل پهلو راست ایجاد شود سپس دستها عوض شود. (۵ بار)

هدف: حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات، تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده‌ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست.

### تمرین در وضعیت درازکش

#### مرگت اول:



به پشت دراز کشیده، پاها را از هم باز و کف پا را بر روی زمین قرار داده. دم گرفته و سپس باسن را از زمین کمی بلند کرده با بازدم عضلات باسن منقبض شود. با حمایت دستها در زیر لگن، کشش در باسن به قسمت بیرون و جهت مخالف شانه ایجاد شود.

سپس دم گرفته عضلات باسن شل و پشت آرام به روی زمین قرار گیرد. (۵ بار)

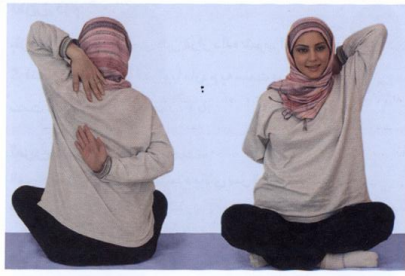
هدف: تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر، اصلاح انحنا و قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن.



#### تمرین چهارم:

دست راست با دم بالا برده و با بازدم از آرنج خم شود کف دست مماس با عضلات پشت قرار داده دم گرفته و با بازدم دست چپ از پایین بدن و از آرنج خم شود. سعی نشود دستها به هم برسند. با حفظ تنفس عادی چند ثانیه در همان وضعیت باشید. سپس دستها از هم باز شود.

**هدف:** این تمرین موجب افزایش فاصله رحم و معده می شود و از بالا رفتن غذا به مری و سوزش سردل پیشگیری می کند این تمرین برای پیشگیری از سوزش سردل و ترش کردن نیز موثر است.



#### مرکت چهارم: گرم کردن دستها و مشتها

پشت کاملاً صاف، بازوان کشیده به سمت جلو  
 - انگشتان باز و کشیده به سمت بیرون و بالا ۵ تا ۱۰ بار با تنفس عادی  
 - انگشتان باز و کشیده به سمت بیرون و پایین  
 - چرخش مشت های بسته به سمت داخل و خارج ۵ بار با تنفس عادی  
 - باز کردن مشتها به سمت خارج با فشار انگشتان



**هدف:** رفع خستگی دستها و بازوان، جلوگیری و کاهش ورم انگشتان، جلوگیری و کاهش مور مور شدن و خواب رفتگی و بیحسی انگشتان

**نکته:** در پایان هر تمرین و قبل از شروع تمرین بعدی دم و بازدم شکمی انجام شود و دستها جهت استراحت عضلات شل شود.

#### خوابیدن:

تشک باید سفت باشد. تغییر وضعیت از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده باید آهسته باشد و از تغییر ناگهانی خودداری گردد چون ممکن است باعث افت فشارخون، سرگیجه و آسیب به عضلات شکم شود. برای برخاستن از حالت خوابیده، بایستی ابتدا به پهلو چرخیده و سپس با تکیه بر روی دست بلند شد.

**توجه:** تغییر هر وضعیتی را با بازدم انجام دهید.

#### تمرین‌های کششی و تنفسی (بارداری)

تمرین‌های کششی، ساده و ملایم هستند و باید به آرامی انجام شوند. لازم است قبل از شروع، نکات زیر رعایت شود:

- ❖ مثانه خالی شود.
- ❖ لباس و شلوار راحت پوشیده شود.
- ❖ از زیورآلات استفاده نشود.
- ❖ ملافه و بالش به همراه داشته باشد.
- ❖ با معده خالی یا خیلی پر تمرین نشود.
- ❖ در حین تمرین‌ها، نفس حبس نشود.
- ❖ از زور زدن در هنگام انجام حرکات خودداری شود.
- ❖ حرکات کششی بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام شود.
- ❖ تمرین‌ها در محیط آرام انجام شود.
- ❖ در محل خیلی گرم و آلوده به گرد و خاک تمرین نشود.
- ❖ حرکات آرام انجام شود.
- ❖ در صورت احساس درد، تپش قلب و تنگی نفس، خیس شدن ناگهانی، لکه بینی یا خونریزی، سرگیجه و خستگی در حین انجام حرکات، از ادامه تمرین‌ها خودداری و در صورت نیاز با ماما یا پزشک مشورت شود.

#### توصیه:

بتر است برای انجام صحیح و هماهنگ تمرین‌ها و جلوگیری از حرکات اضافی، این تمرین‌ها توسط مربی و در کلاس به زن باردار آموزش داده شود.

### تمرین اول:

عضلاتی را که از دفع ادرار و گاز جلوگیری می‌کند (عضلات کف لگن) منقبض شود. سپس عضلات را شل شود. این تمرین هر روز ۳۰ تا ۸۰ بار انجام شود.

**هدف:** انجام صحیح این تمرین‌ها باعث تقویت عضلات کف لگن و افزایش انعطاف پذیری عضلات می‌شود. افتادگی رحم و مثانه، بواسیر، تکرر ادرار و دفع ناگهانی ادرار را کاهش می‌دهد. همچنین از کاهش لذت جنسی پیشگیری می‌کند و در ترمیم سریع محل آبی زیاتومی نیز مؤثر است.

### تمرین دوم:

واژن آسانسوری تصور شود که از طبقه اول به پنجم می‌رود. عضلات واژن بتدریج از طبقه اول تا پنجم منقبض و پس از چند لحظه تحمل، از طبقه پنجم به اول بتدریج شل شود. این تمرین چند بار در روز انجام شود.

**هدف:** مانند تمرین اول است. همچنین زن باردار کمک می‌کند تا متوجه شود در آخرین مرحله زایمان به چه ناحیه‌ای باید فشار وارد کند.

### نکته:

در شروع، ممکن است نشود بیش از ۲ ثانیه عضلات را منقبض نگه داشت. این امر طبیعی است و با تمرین‌های مداوم زمان انقباض را افزایش داد.

تمرین‌های ارائه شده در این کتاب محدود است. سایر تمرین‌ها از طریق CD یا مربی در کلاس به منظور تنوع و رفع مشکلات خاص برای هر زن باردار آموزش داده می‌شود. در صورت نیاز می‌توانید برای آموزش تمرینات تکمیلی به کلاسهای آمادگی برای زایمان مراجعه نمایید.

تمامی حرکاتی را که آموخته اید با توجه به وضعیت بدنی و توان خود می‌توانید بتدریج تا دو برابر تعداد آن افزایش دهید.

### مرحله سوم:

دو عضله منقبض و دو تا شل

— پا و بازوی چپ را منقبض و پا و بازوی راست شل شود.

— پا و بازوی راست را منقبض و پا و بازوی چپ شل شود.

**نکته:** مرحله دوم و سوم نیاز به تمرین مکرر در طول بارداری دارد. با یادگیری این نوع تن آرامی در زمانی که عضلات شکم در طول زایمان منقبض هستند، می‌توان به شل کردن دیگر عضلات بدن پرداخت.

### روش‌های دیگر تن آرامی

— روی یک صندلی راحت نشسته، دست‌ها را روی ران‌ها قرار داده، زانوها و ساق پاها را به هم نزدیک و عضلات آنها منقبض و سپس رها شود. ماهیچه‌های شکمی و پشت و گردن، سر به صندلی فشار داده و رها شود.

این نوع تن آرامی حین کار می‌تواند مؤثر باشد.

مرحله بعدی سبک‌سازی که عمق بیشتری دارد و با پرورش تخیل، تجسم و مثبت‌گرایی در ذهن، همراه است. انجام این تمرین در بارداری کمک می‌کند تا در حین انقباضات رحمی به یک تمرکز درونی رسید. بدن را شل کنید و در نتیجه احساس درد را از طریق تمرکز به حداقل برسانید.

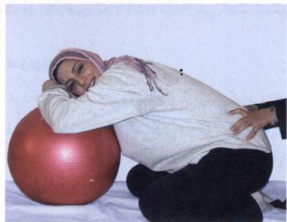
### نکته:

تمرین مداوم در بارداری به زن باردار کمک می‌کند تا بتواند دردهای زایمانی را کنترل کرده و آگاهانه در این تجربه بزرگ که منجر به خلق یک انسان می‌شود، مشارکت و خاطره خوب و به یاد ماندنی را در ذهن خود ثبت کند.

### ماساژ

ماساژ از قدیمی‌ترین روش‌های بهبود سلامتی و کاهش درد است. از غریزه انسان سرچشمه می‌گیرد که قسمت صدمه دیده را ماساژ می‌دهد. ماساژ می‌تواند ایجاد تنسکین و آرامش نموده، جریان خون را تحریک کند، سموم بدن را سریع‌تر دفع کند و دفاع بدن را افزایش دهد. بطور کلی احساس خوب بودن در فرد را ایجاد نماید.

ماساژ می‌تواند همزمان با تن آرامی بدن باشد. بهتر است این کار توسط همراه انجام شود تا زن باردار بتواند انرژی خود را برای زایمان حفظ کند.



#### درد کمر:

ماساژ بصورت فشار پُکَنواخت یا چرخشی در پایین کمر توسط کف دست یا انگشتان شست طبق تصویر انجام می‌شود. بهتر است فشار در زمان بازدم انجام شود. این عمل در زمان انقباضات رحمی برای کاهش درد و چرخش سر جنین موثر است.

#### ماساژ پرینه:

برای افزایش خونسازی و کمک به انجام زایمان طبیعی با کمترین صدمه به عضلات پرینه (میاندوراه)، این ماساژ توصیه می‌گردد. در کلاس و توسط مربی این تمرین آموزش داده می‌شود.

**توصیه:** بهتر است قبل از ماساژ دست‌های ماساژ دهنده چرب باشد.

**بیشتر تمرین‌ها و حرکات توصیه شده در زمان بارداری یک نوع ماساژ محسوب می‌شود.**

### تمرین‌های پس از زایمان

مادر باید پس از زایمان زمانی را به خود اختصاص دهد. تمرین‌ها به وی کمک می‌کند تا به خستگی و دردهای این دوران غلبه کرده و احساس بهتری در خود ایجاد نماید. چند ساعت پس از زایمان و با نظر عامل زایمان می‌تواند از بستر برخیزد. اوایل ممکن است شیوه ایستادن و راه رفتن وی به دلیل زایمان درست نباشد.

بنابراین توصیه می‌شود بر روی تخت دراز کشیده، یک بالش زیر سر قرار داده، همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پایین تخت بکشد. بدین ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می‌شود. بعد از چند بار تمرین این کار را در حالت ایستاده نیز می‌تواند انجام دهد.

از جمله عوارضی که با انجام ماساژ می‌تواند تسکین یابد عبارتند از:

#### سر درد:

فرد همراه در پشت زن باردار قرار می‌گیرد و دو طرف سر را با انگشتان فشار می‌دهد و بتدریج فشار انگشتان را کم می‌کند. در این حالت زن باردار احساس می‌کند که درد و تنش ناحیه سر تسکین یافته است.



#### درد شانه ها:

شانه‌ها در معرض بسیاری از تنش‌ها و انقباضات عضلانی هستند. فرد همراه در جلوی زن باردار می‌نشیند و دست هایش را با فشار روی شانه‌های زن باردار قرار می‌دهد. سپس رها می‌کند و این کار را چند بار انجام می‌دهد. سپس، زن باردار به سمت جلو کمی خم شده و همراه زن باردار در پشت شانه‌ها قرار گرفته و مجدداً عضلات پشت شانه‌ها را به صورت چرخشی ماساژ می‌دهد. سپس آرام آرام رها می‌کند. به این ترتیب زن باردار احساس شلی و راحتی در ناحیه شانه‌ها می‌کند.



#### درد شکم:

دردهای شکم را می‌توان بوسیله ماساژ خیلی آرام در ناحیه زیر شکم و کشاله ران کم کرد. بطور کلی ماساژ از روش‌های مؤثر کاهش درد زایمانی است. این عمل با استفاده از هر دو دست بصورت متناوب در قسمت پایین شکم تا استخوان ران انجام می‌شود.

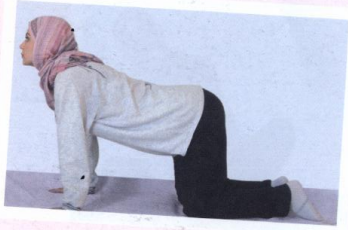


## تمرین در وضعیت چهار دست و پا

در وضعیت چهار دست و پا قرار گرفته، دستها در امتداد شانه‌ها و زانوها به اندازه عرض شانه باز شود، وزن بدن به سمت باسن داده شود. عضلات شکم کمی منقبض شود.

— چرخش آرام کمر، خم کردن سر به پایین بطوریکه از ابتدا تا انتهای کمر کشش احساس شود همراه با بازدم شکمی

— برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم همراه با دم شکمی (۵ بار)



### در مرحله بعد:

— فشردن باسن روی پاشنه‌ها و قرار گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه)

**تذکر:** قرار گیری در این وضعیت باید به گونه‌ای باشد که کشش به عضلات شکم وارد نشود.

### نکته:

حرکات چهار دست و پا برای برداشتن فشار از روی عروق اصلی شکم که نقش حمل مواد غذایی به جنین را دارد، بسیار مناسب است و در ضمن جنین از هیچ طرف تحت فشار قرار نمی‌گیرد.

**هدف:** کاهش درد در ناحیه کمر و تقویت ستون فقرات و عضلات شکم

### نمونه ای از تمرین‌های پس از زایمان

**تمرین اول:** به پشت خوابیده، زانوها خم. ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کرده و با بازدم آرام ولی با فشار عضلات شکم و پریینه را ۳ تا ۵ ثانیه منقبض و سپس رها شود. (۱۰ بار)



**تمرین دوم:** به پشت خوابیده، زانوها خم. بدون حرکت شانه‌ها، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت چپ چرخانده و به زمین برساند، چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت راست انجام دهد. (۱۰ بار)



**تمرین سوم:** به پشت خوابیده، دست‌ها در دو طرف بدن و زانوها را خم کرده. در این حالت باید کف پا بر روی زمین قرار گیرد. در هنگام دم، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن، پریینه و شکم منقبض شود. (۱۰ بار)

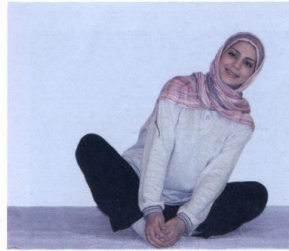
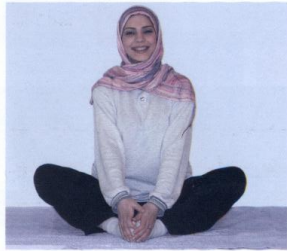


**تمرین چهارم:** به پشت خوابیده، پاها کشیده و دست‌ها در طرفین بدن قرار گیرد. به همراه دم، پای راست را از زانو خم کرده و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید. در این تمرین نباید سر و شانه‌ها از زمین بلند شود. (۱۰ بار)



## کشش در ناحیه کشاله ران

در وضعیت چهار زانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر، ران‌ها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف: — دست‌ها روی پنجه پاها قرار داده و همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) باسن به پاشنه پا نزدیک شود. سپس زانو‌ها همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه) به آرامی به سمت زمین برده شود.



**هدف:** کشش ناحیه کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پریته، مفاصل لگن.

**نکته ۱:** نزدیک کردن زانو‌ها به زمین تا حدی انجام شود که احساس درد نشود.

**نکته ۲:** در هفته‌های پایان بارداری تأکید بر روی تمرین هایی است که به تقویت و انعطاف پذیری عضلات لگن کمک می‌کند.

## تمرین‌های کف لگن

انجام تمرین‌های کف لگن در بارداری، بعد از زایمان و حتی دیگر مراحل زندگی توصیه می‌شود. این تمرین‌ها می‌تواند در هر وضعیتی انجام شود: خوابیده به پشت یا زانوهای خمیده، نشسته به حالت چهارزانو و یا چهار دست و پا.

**نکته ۱:** با توجه به اینکه سبک سازی کامل بدن به زمان نیاز دارد تمرین مداوم در طول بارداری توصیه می شود.

**نکته ۲:** در هنگام تمرین، لباس راحت، آزاد و سبک پوشیده و در محیطی آرام تمرین شود.

### تکن آرامی اعضای بدن طی مراحل زیر انجام می شود:

#### مرحله اول:

**شانه ها:** شانه ها به سمت پاها کشیده و سپس کشش متوقف شود و بر روی وضعیت جدید تمرکز شود. شانه ها شل خواهند شد.

**بازوها:** بازوها به سمت خارج کشیده و راست شود و سپس کشش را قطع کرده و بر روی این حالت نیز تمرکز حاصل گردد. بازوها شل خواهند شد.

**دست ها:** دست ها را به آرامی روی رانها یا شکم قرارداده بطوری که کف دست ها بر روی آنها قرار گیرد. انگشتان مستقیم کشیده و سپس کشش متوقف شود. در این حالت، آرامش و شلی عضلات دست ها احساس می شود.

**لگن:** باسن را سفت کرده (کفلتن به هم فشرده شود). زانوها را نیز به هم بفشارید و سپس این عمل قطع شود. با احساس وضعیت جدید، لگن در حالت استراحت است.

**زانوها:** زانوها را به آرامی تکان داده و سپس این حرکت متوقف گردد. در ران ها و زانوها احساس شلی خواهد شد.

**پاها:** پاها به طرف پایین و دور از کمر فشار داده و سپس رها شود. در پاها احساس شلی خواهد شد.

#### مرحله دوم :

یک عضله منقبض و سه تای دیگر شل

— بازوی راست را منقبض و بازوی چپ و هر دو پا شل شود.

— پای راست را منقبض و پای چپ و هر دو بازو شل شود.

— بازوی چپ را منقبض و بازوی راست و هر دو پا شل شود.

— پای چپ را منقبض و پای راست و هر دو بازو شل شود.

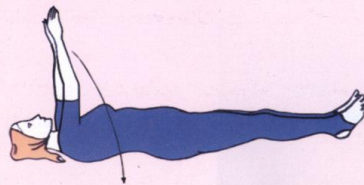


### منابع:

- ۱- دنفورث، زنان و زایمان، ترجمه امیر قادری پاشا، محمد کریمی، جلد اول ۱۹۹۹، هشتمین چاپ، سال ترجمه ۱۳۸۱.
- ناشر: انتشارات برای فردا، چاپ: علامه طباطبائی
- ۲- پرویز قره خانی، سید اصغر ساداتیان، تظاهرات اصلی و درمان بیماریهای اصول بارداری و زایمان (CMMD)، چاپ اول، ۱۳۸۱، ناشر: نور دانش
- ۳- شانتهال، تولن پاژ، ترجمه دکتر سیدعلی کشاورز، تغذیه و رژیم غذایی زن باردار، چاپ اول ۱۳۸۰
- ۴- شیخ الاسلام ربابه، ترابی پریسا، عبداللهی زهرا، کتابچه تغذیه دوران بارداری و شیردهی، آرویج، وزارت بهداشت و درمان، ۱۳۸۲
- ۵- روستا فیروزه، خوشایند سازی زایمان، نور دانش، ۱۳۸۸
- ۶- روستا فیروزه، مینو کده شیوا، سلامت زن از منظری دیگر، نور دانش ۱۳۸۷
- 7- Simpson K, Creehan P: AWHONN, edit 2, 2001, Lippincott
- 8- Broughtis A, Leifer G: Maternity nursing an introduction text, Edit 18, 2001
- 9- Simkin P, Ancheta R: The labor progress (hand book), Black well science ltd, 2000
- 10- E: Exercise for pregnancy and childbirth (a practical guide for educators), Books for midwife, 2003, Brayshaw
- 11- Lowdermilk, perry, Bobak: Maternity nursing, Edit 5, Mosby, 1999.
- 12- Cunningham, Gant: Williams obstetrics, Edit 21, Samat, 2001.
- 13- Mckinny E, Ashwill J: Maternal child nursing, B Saunders company, 2000

تم  
حال  
کرد

تمرین  
همراه  
از روی  
زمین بلند



**تمرین پنجم:** به پشت خوابیده دست‌ها را در امتداد شانه‌ها قرار داده. به همراه دم دست‌ها بالا برده شود. کشش باید در عضلات پشت، شانه و دست‌ها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دست‌ها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار داده شود. (۱۰ بار)

**توجه:** در تمام مراحل انجام تمرین، انقباض شکم و پرینه در هنگام بازدم را فراموش نشود.

بعضی از تمرین‌ها را می‌شود بلافاصله پس از زایمان شروع کرد اما بعضی از تمرینات را باید به تاخیر انداخت. حتما در مورد نوع و نحوه انجام تمرین‌ها پس از زایمان طبیعی یا سزارین با مربی خود مشورت کنید یا به نکات گفته شده در CD دقت کنید.

### اگر سزارین شده‌اید:

- ✓ حرکاتی را که باعث بهبود جریان خون در اندامهای تحتانی می‌شود، بایستی انجام داد. مانند چرخش مچ پا (به تمرین‌های بارداری رجوع شود).
- ✓ حرکاتی که باعث فشار بر روی شکم می‌شود (خوابیدن بر روی شکم) یا بردن دست‌ها روی سر توصیه نمی‌شود.
- ✓ تنفس‌های عمیق شکمی باعث دفع زودتر سموم بدن و برگشت پذیری سریع فعالیت روده می‌شود. (بازدم باید همیشه با انقباض ملایم شکم و پرینه همراه باشد).
- ✓ نحوه بلند شدن، نشستن و خوابیدن در روزهای اول بعد از زایمان و تمرین‌های مجاز سزارین توسط مربی‌ها آموزش داده خواهد شد.
- ✓ تمام مواردی که تا ۷ هفته پس از زایمان منع شده در سزارین نیز باید رعایت شود.
- ✓ شروع تمرین پس از زایمان بهتر است با نظر پزشک باشد.



#### مرکت سوم:

به پهلوئ سمت چپ دراز کشیده و پای راست را از زمین کمی بلند کرده، پنجه پا را کشیده و مچ پا را به طرف داخل و خارج چرخش داده. سپس انگشتان پا به سمت داخل کشیده و کشش در ناحیه ساق پا ایجاد شود. این حرکت در حالت درازکش به پهلوئ سمت راست و پای چپ تکرار شود. (۵ بار)

تنفس عادی

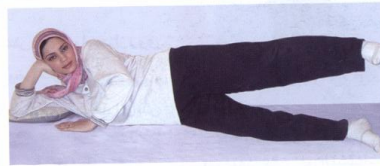
**هدف:** کاهش درد در ناحیه اندام تحتانی، گرفتگی عضلات پا، کاهش ورم، تسهیل گردش خون و پیشگیری از واریس.

#### مرکت دوم:

به پهلوئ چپ دراز کشیده، دست چپ زیر سر قرار داده و هر دو پا کمی به سمت قفسه سینه خم شود. چند ثانیه در این وضعیت قرار گرفته. همراه با بازدم دست راست، سر و کمر را از ناحیه قفسه سینه به سمت راست چرخانده شود. تا پایان بازدم در این وضعیت قرار گرفته و همراه با دم به حالت اولیه برگردید. سپس در جهت مخالف این حرکت تکرار شود. (۵ بار)

در این وضعیت با توجه به کششی که در قفسه سینه ایجاد می شود، تنفس بهتر صورت می گیرد.

**هدف:** تقویت عضلات پشت و سینه، رفع خستگی.



#### مرکت چهارم:

به پهلوئ سمت چپ دراز کشیده و پای راست از زمین با حالت کشش بلند شود بطوری که کشش در ناحیه کشاله ران احساس شود. مجدداً به حالت اولیه برگشته. سپس پا کمی بالا برده و به سمت چپ و راست چرخانده شود. این حرکات در حالت درازکش به پهلوئ سمت راست و با پای چپ تکرار شود. (۵ بار)

همراه با دم و بازدم عمیق

**هدف:** کاهش درد در ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پرینه، لگن.

## الگوی تنفس

اکسیژن، اولین چیزی است که جنین در دوران بارداری و زایمان نیاز دارد. با تنفس زن باردار، اکسیژن از راه بند ناف به جنین می‌رسد. نحوه تنفس از شروع بارداری تغییر می‌کند و سریع و کوتاه می‌شود. تنفس باید در دوران بارداری اصلاح شود. تنفس منظم و صحیح یکی از آسان‌ترین روش‌های رسیدن به شلی عضلات است. قبل از هر چیز باید در وضعیت مناسب قرار گرفت. سپس به تنفس خود فکر کرد و آرام و راحت نفس کشید. دم باید با انقباض شکم و از طریق بینی و بازدم باید فعالانه و از طریق دهان به صورت آه، زمزمه یا با صدا و با انقباض مختصر شکم و پریته باشد.

اغلب در هنگام انقباضات زایمانی ناخود آگاه تنفس سریع می‌شود که باید از این امر جلوگیری کرد. تنفس تند و سریع نشانه وحشت و اضطراب است. اغلب در هنگام دردهای زایمان نباید نفس خود را حبس کرد. زیرا این امر شل شدن عضلات و اکسیژن رسانی به جنین را مختل می‌کند. تمرین‌های تنفسی موجب تسهیل در روند زایمان می‌شود. زن باردار می‌تواند به نحو بهتری مراحل زایمانی را هدایت کند. تمرکز بر روی تنفس وسیعی در انجام درست الگوی تنفس در این مراحل باعث می‌شود که ذهن زن باردار از دردهای زایمان منحرف شده و کمتر درد را احساس کند. روش‌های صحیح تنفس در هنگام زایمان در کلاس‌های آمادگی پیش از زایمان آموزش داده خواهد شد.

**نکته ۱:** اصلاح تنفس و انجام تنفس شکمی را باید در حین تمرین‌ها، پیاده روی یا قدم زدن تکرار و تمرین کنید.

**نکته ۲:** الگوهای مختلف تنفس جهت کنترل مراحل زایمان در کلاس به شما آموزش داده می‌شود.

**نکته ۳:** فرد همراه می‌تواند در حین دردهای زایمانی، روشهای مختلف تنفس را به زن باردار یادآوری کند و تنفس وی را اصلاح و کنترل کند.

## تن آرامی (RELAXATION)

ساده‌ترین راه برای کاهش فشار از روی بدن، شل کردن عضلات است. این تکنیک شامل یک سری تعلیمات و حرکاتی است که کشش‌های عضبی را کاهش می‌دهد. تن آرامی (سبک سازی) در دوران بارداری به زن باردار کمک می‌کند تا عضلات خود را شل و تحت کنترل قرار داده، دردهای عضبی و خستگی را کاهش دهد. همچنین بین ذهن و بدن هماهنگی ایجاد نموده و رابطه عمیق تری با جنین خود برقرار نماید. تن آرامی در هنگام زایمان، گرفتگی عضلات را کاهش داده و از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند در نتیجه انقباضات رحم تاثیر بیشتری خواهد داشت. با تن آرامی زمان زایمان کوتاه‌تر و ترس از آن کمتر می‌شود.

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام شود:

- ❖ ایستادن طولانی مدت
- ❖ حمل اشیاء سنگین
- ❖ دویدن - پریدن
- ❖ ورزش‌های سنگین
- ❖ بلند کردن همزمان دو پا در وضعیت طاق باز یا به پهلو
- ❖ صاف نشستن یا پاهای کشیده

بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، استراحت است. بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان مجاز است ولی بهتر است سر، شانه‌ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد. (به تمرین‌های کف لگن در بارداری رجوع شود)

تقویت عضلات شکم نیز باید ادامه یابد. این تمرین کمک می‌کند تا عضلات شکم دوباره به هم نزدیک شوند. (به تمرین‌های تقویت عضلات شکم در بارداری رجوع شود)

قبل از انجام تمرین‌های مربوط به عضلات شکم باید تست جداشدگی عضله راست شکمی توسط ماما یا پزشک انجام شود. در صورت لزوم ابتدا تمرین‌های اصلاحی عضلات شکمی صورت گیرد تا از عوارض دراز مدت اجتناب گردد.

جریان خون در اندام‌های تحتانی باید بهبود یابد. در تخت‌خواب عضلات مچ پا را منقبض و منبسط کند. انگشتان پا حرکت داده، به سمت خود کشیده شود و از همراه بخوابد پاها را ماساژ دهد.

در بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و سازگاری لگن زن باردار با ابعاد جنین، اندازه‌های لگن تغییر می‌کند که این تغییرات پس از زایمان باید به حالت اولیه برگردد. تمرین‌هایی برای برگشت ابعاد لگن وجود دارد که مربی در کلاس آموزش خواهد داد.

تقویت عضلات گردن، شانه و پشت نیز ادامه یابد.