



نمپ ۲۴ (نشریه ماهانه آزمایشگاه پاتوبیولوژی پارسه)

کارگاه آموزش مادران باردار

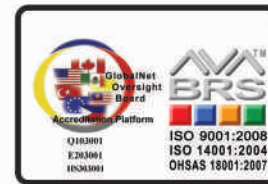
@ParsehLaboratory

PARSEH



Parseh Pathobiology & Genetics Lab.

www.ParsehLab.com
www.ParsehLab.net
info@parsehlab.com



Parseh Pathobiology & Genetics Lab.

تهران - خیابان جناح - بالاتر از بلوار شهید گلاب - نرسیده به فلکه دوم صادقیه - نبش کوچه عابدزاده

ساختمان پزشکان پارسه - طبقات اول تا چهارم - تلفن و دورنگار: ۵ - ۴۴۲۸۷۶۳۲

به نام خدا

پیشگفتار

هیچ چیز همانند تجربه، نمی تواند باری رسان باشد. امیدوارم در کنار مطالعه کتابهای آموزشی توجه به این نکات نیز کمکی ارزنده جهت نگهداری فرزند دلبندتان باشد
همواره متذکر می شوم مهمترین امر در جهت نگهداری فرزند، عشق به او است.

بارداری

پس از اینکه متوجه شدید بارداری برای مدتی کوتاه احساس سردرگمی دارید، مطابق دستورات پزشک عمل کنید.
جهت تناسب اندام ورزشهای مخصوص بارداری را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
اگر تنوع بارداری دارید، از بویا و طعمهایی که آزارتان می دهند دوری کنید و همیشه پوست لیمو ترش را به همراه داشته باشید تا در صورت بروز چنین حالتی آنرا زیر بینی خود قرار دهید.
خوردن مغزها، میوه های تازه و نانهای سبوس دار را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
افکار پریشان را از خود دور سازید.
بیشتر مطالعه کنید.

به تجربه دریافتم تمامی صدا ها و حالات شما روی جنینتان اثر گذار است.
به موسیقی های ملایم مثل موتزارت گوش دهید.
سعی کنید اگر در شبها بی خواب میشوید در سکوت دراز کشیده و ضمن نوازش شکم خود لایالی بخوانید. به شما این اطمینان را می دهم که نوزادتان پس از تولد با همین ترانه ها آرام می گیرد.
با مشورت پزشکتان ویا توجه به شرایطتان سعی کنید به شنا بروید.
به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت بیشتری بدهید.
حتماً صبحانه بخورید، حتی اگر قبل از این دوران از خوردن صبحانه امتناع میکردید.
از گرم های ضد ترک برای سینه شکم و رانهایتان استفاده کنید.
از لباسهای حاملگی متنوع و زیبا استفاده کنید.
هنگام خواب به پهلوئی راست یا چپ بخوابید.
آزمایشات و معاینات را جدی بگیرید.

آمادگی برای زایمان

قبل از زایمان چه از نوع نرمال یا سزارین، باید وسایلی را هم برای خود و هم برای کودک تهیه کنید.
یک گرم برای ششاق پستان بخورید. این نوع گرمها از هر مارکی که باشند کاملاً برای نوزادان بی ضررند. در اوایل دوران شیردهی یعنی حدوداً تا ۱۵ روز اول روزی یکبار هماد را به نوک پستان خود بمالید.
پگ پماد نیز مخصوص همورئید خربداری نمایند. اگر کوچکترین احساس سوزش در ناحیه مقعد گردید جهت جلوگیری از این پماد استفاده نمایند.
یک شکم بند که از داخل دارای الیاف خاص جهت تعریق می باشد تهیه نمایید واز روز چهارم شکم خود را ببندید.
این نوع شکم بندها باعث جمع شدن زودتر شکم میشود و هیچگونه ضرری هم ندارند.

زایمان

گرچه زایمان طبیعی همواره گزینه نخست است اما امروزه در کشور ما زایمان سزارین طرفداران بسیاری دارد. قبل از زایمان از هر نوع بهتر است با مطالعه اطلاعات درستی از زایمان مورد نظرتان داشته باشید.

زایمان طبیعی

بهتر است به زایمان نگرشی مثبت داشته باشید. بالاخره پس از نه ماه انتظار فرزندتان را در آغوش می گیرید.
به طور کلی زایمان طبیعی سه مرحله دارد:
پاره شدن کیسه آب
باز شدن دهانه رحم
فشار و تولد نوزاد

سعی کنید ریلکس باشید، عضلاتتان را شل کنید و تنفس خود را افزایش دهید. به پزشکتان اطمینان داشته باشید.
نگران نباشید، از زمان باز شدن دهانه رحم تا تولد نوزاد فقط ۲۰ دقیقه طول میکشد. در مقایسه با کل زندگی زمان کوتاهی نیست؟
سعی کنید پس از زایمان فرزندتان را در آغوش بگیرید.
از اولین روز پس از زایمان راه رفتن را آغاز کنید. چون کمکی است به زودتر خوب شدن.

زایمان سزارین

در زایمان طبیعی پس از تولد نوزاد درد بسیار کمی خواهید داشت. اما در این روش پس از تولد درد به سرعتان می آید.
هنگامی که بی هوش می شوید چیزی احساس نمی کنید. قبل از جراحی با پزشکتان صحبت کنید که حتماً ترتیبی اتخاذ کند تا پس از جراحی وزمانی که در ریکاوری قرار می گیرید، شکم شما را فشار دهند این کار کمک بسیار زیادی به جمع شدن رحم میکند. هنگامی که چشمهایتان را باز می کنید درد زیادی احساس می کنید که ناگزیر به تحمل آن هستید. اما اطمینان داشته باشید پس از اولین باری که از جایتان بلند می شوید، درد کمتر و کمتر میشود. در نهایت پس از سه الی چهار روز از بین میرود.
سعی کنید در همان یکی دو روزی که در بیمارستان هستید راه بروید، فرزندتان را در طول روز شیر بدهید و شب هنگام او را به پرستاران بسپارید تا بتوانید به راحتی یا آرامش استراحت کنید زیرا روزهای سختی در پیش است.

نگهداری از نوزاد

مهمترین مرحله و نیز دشوارترین آن مرحله نگهداری نوزاد است.
اولین مرحله در نگهداری نوزاد شیر دهی است.
معمولاً شیر دهی زمان خاص ندارد ولی بطور معمول هر دوساعت در روز و هر ۳ ساعت در شب است.
حتماً فرزند خود را از همان روزهای اول به پستانک و شیشه عادت دهید. این کار برای زمانی که میخواهید بیرون بروید ویا حوصله شیر دادن ندارید بسیار مفید است. ترسید این کار مانع از شیر خوردن کودک از سینه شما نخواهد شد.



به تغذیه خود بسیار توجه کنید اگر به عنوان یک زن از ظاهر خود راضی نیستید یا کمک مشاوران تغذیه رژیم غذایی خاصی را اتخاذ کنید تا ضمن تناسب وضعیت جسمانیتان نیازهای تغذیه ای کودکان نیز مرتفع گردد. در دوران شیر دهی از خوردن غذاهای نفاخ و بدبو مثل سر پیاز کلم و... خودداری کنید. فراموش نکنید هر چیزی که بخورید شیرتان همان طعم را می گیرد.

اگر رژیم غذایی درستی را رعایت می کنید و کودکان دچار دل دردهای شبانه است، با پزشک نوزادان مشورت کنید البته این امر در اکثر نوزادان شایع است. هر شب چند سنی سی به نوزاد ترکیبی از عرق تنعاق و نبات حل شده در آب جوشیده بدهید این امر سبب راحت تر خوابیدن نوزاد می شود. هیچگونه ضرری برای دستگاه گوارش او ندارد.

بعد از شیر دادن به نوزاد حتماً او را به پشت بخوابانید و به اصطلاح آروغش را بگیرید.

برای تعویض نوزادان بیشتر از دستمال مرطوب جهت پاک کردن استفاده می شود اما اگر زمانی نیاز به شستن پیدا کردید چه باید بکنید؟

بهترین راه این است: ابتدا آب دستشویی را با درجه ولرم تنظیم کنید. اگر احتمالاً شیرآب دستشویی تا کوتاه است قبل از تولد نوزاد آن را عوض کنید زیرا حداقل تا دو سال مجبور به دستشویی کودک هستید. پس از تنظیم گرمای آب، نوزاد را روی دست چپ قرار دهید و درون کاسه دستشویی با دست راست روی محل کثیفی آب بریزید و بشویید. سپس پارچه آبگیر را دور پای نوزاد پیچیده، او را به اتاق ببرید و پوشک کنید.

برای خواباندن نوزاد فضا را آماده کنید یک نور ملایم یا یک موسیقی ملایم ویا اگر می توانید یک لالایی دلچسب!!!!

کودک را درون تختش قرار دهید و آرامی تکان دهید اگر گریه کرد سریع او را بیرون بیاورید ویا آرامش به تکان دادن ادامه دهید.

اگر احساس کردید زیاد گریه میکند او را چند لحظه در آغوش بگیرید تا احساس امنیت کند و سپس در تختش بگذارید.

عزیزان فراموش نکنید به هر طریقی که به او عادت دهید همانطور عادت میکند. در طول شب او را برای تعویض یا شیر دهی بیدار نکنید. هر زمانی که خودش بیدار شد به او شیر دهید ویا تعویضش کنید. در هنگام شب اصلاً با او سخن نگوئید. سپس او را درون تختش قرار داده و به آرامی تکان دهید. بگذارید از همین سنین تفاوت روز و شب را بفهمد.

مادران عزیز اگر تمامی وقت خود را به نوزادان اختصاص دهید غرق در او و کارهایش شوید دیری نمی باید که دچار افسردگی می شوید. سعی کنید زمانی که کودکان می خوابد شما هم کمی استراحت کنید. به تغذیه خود اهمیت دهید. یک یا دو بار در هفته از یکی از اعضای خانوادهتان بخواهید برای چند ساعتی از نوزادان مراقبت کند تا شما به انجام کار دلخواه خود بپردازید. تمرینات کسب آرامش را فراموش نکنید.

حمام کردن

نگران نباشید. پس از گذراندن دوران نقاهت خود حتماً می توانید کودکان را حمام کنید. در ابتدا سعی کنید این کار را با کمک هم یکی از اعضای خانواده انجام دهید.

درجه اتاق کودک و نیز دمای حمام را تنظیم کنید. وان را از آب پر کرده درون آب بنشینید و نوزاد را روی دست چپ خود طوری قرار دهید که بدنش درون آب قرار گیرد و سرش نشود. مطمئن شوید که او را محکم نگه داشته اید. پس از شامپو کردن سر نوزاد با ظرف روی سرش آب بریزید. حمام کردن را سریع انجام دهید. با لیفی که آغشته به صابون کرده اید پشتش را شسته آب بکشید. سپس نوزاد را بر گردانید و از گردن تا پایین را لیف زده آبکشی کنید. نوزاد را در حوله اش بپیچید و سریع او را به اتاقش انتقال دهید و لباس بپوشانید. ضروری است که گوشه‌هایش را خشک کنید و حتماً از کلاه استفاده نمایید.

سعی کنید استحمام را در ساعاتی نزدیک به خواب شبانه کودک انجام دهید تا هر دو نتان راحت و در آرامش بخوابید.

بازی و آموزش

از سه ماهگی کودک مراجعه به مراکز مشاوره به شما کمک میکند با توانایی های کودک خود بیشتر آشنا شوید. مشکلات خود را در میان بگذارید. اسباب بازی های مورد نیاز کودکان را بشناسید. این جلسات معمولاً هر سه ماه صورت می پذیرند و کمک شایانی به برقراری ارتباط درست بین والدین و کودک می نمایند. اگر به هر دلیلی این امکان را ندارید با مطالعه می توانید هوش کودکان را تقویت کنید و به بازی هایی درست و سالم با او بپردازید.

فراموش نکنید کودکان بیش از هر چیز به محبت شما نیاز دارند اگر شاغل هستید سعی کنید زمان غذا خوردن و خواب محبت بی پایان خود را نثار فرزندتان کنید این روزهای خوب را هدر ندهید.

غذاهای کمکی

رژیم غذایی مناسب حیاتی ترین عامل برای سلامتی است. با رژیم غذایی مناسب میتوانیم فرزندمان را از عادات غذایی نامناسب دور کنیم.

معمولاً از چهار ماهگی میتوانید شروع کنید. بیسکویت مادر حل شده در شیر تازه، غذاهای کمکی آماده که در داروخانه ها متناسب با سن کودکان یافت میشود، فرنی، حریره بادام و پوره های ساده بعد از دو ماه از پوره های ترکیبی استفاده کنید.

از نه ماهگی گوشت و سبزیجات بخته و ترم شده را میتوانید به لیستتان اضافه کنید. اگر کودک از خوردن هر غذایی امتناع کرد صبور باشید و روز دیگری آن غذا را امتحان کنید.

غذای کودک را مزه دار کنید. زمانی که احساس کردید کودک آمادگی کمک به شما هر قدر ناچیز را دارد از او در تهیه غذایش کمک بخواهید. با کمک او غذایش را تزئین کنید. حتماً سبب زمینی، پنیر خامه ای و شکلات را در برنامه غذایی اش قرار دهید.

از شیر گرفتن

اگر به تمامی توضیحاتی این مقاله توجه کرده باشید و از بستنک و شیشه استفاده کرده اید قطعاً بسیار راحت تر از سایرین می توانید فرزندتان را از شیر بگیریید. در طول روز دفعات شیر دادن را کم کنید و در شب هنگام از شیشه استفاده کنید (شیر خشک یا شیر گاودار طول روز هرگاه به پهنانه شیر خوردن به شما نزدیک شد سعی کنید با چیزی سرگرمش کنید تا حواسش پرت شود و اگر به این موضوع اصرار کرد و نامود کنید سینه تان در می گیرد. حداکثر ظرف ۴ روز میتوانید شیر را از کودکان بگیرد.

طول مدت شیر دهی در کشورهای مختلف متفاوت است اما مناسبترین مدت ۱۲ تا ۱۸ ماه است.

جدا کردن اتاق خواب

جدا کردن اتاق خواب معمولاً پس از گرفتن از شیر انجام میشود. سعی کنید بین سه ال شش ماه بین این دو مساله فاصله بگذارتید تا کودک دچار شوک عاطفی نشود.

اتاق خوابش را زیبا کنید. از شیرتنگهای ویژه در شب استفاده کنید. برایش کمی کتاب بخوانید و او را با محبت در آغوش بگیرید. سپس درون تختش بگذارید. بگذارید که به شما اطمینان کند. به او بگویید هر وقت از خواب بیدار شد می تواند شما را صدا کند و شما فوراً به اتاقش می آید.

هر شب که زمان بیشتری را در اتاقش ماند، تشویقش کنید و بگویید که از این کارش خیلی راضی هستید.

سعی کنید ترتیبی دهید تا در طول روز بیشتر در اتاقش بازی کند. اینگونه بیشتر به فضای اتاقش عادت میکند. شما هم سعی کنید برای مهمانی نزد او بروید و کمی جای و کیک با هم بخورید.

با حوصله ای که به خرج خواهید داد کمتر از یک هفته اتاق کودک را جدا خواهد کرد.



از آشنایی تا تولد نوزادان پارسه در خدمت شماست



آزمایشگاه پاتوبیولوژی و ژنتیک پارسه

تهران - خیابان جناح - بالاتر از بلوار شهید گلاب - نرسیده به فلکه دوم صادقیه - نبش کوچه عابدزاده
ساختمان پزشکان پارسه - طبقات اول تا چهارم تلفن و دورنگار: ۵ - ۴۴۲۸۷۶۳۲



آموزش توالت رفتن

قبل از هر چیز کودک باید از لحاظ روانی آمادگی داشته باشد. زمان آموزش توالت رفتن معمولاً بین یک تا دو سال است. زمانی که احساس کردیم کودک آمادگی این کار را دارد مثلاً خودش را دیر به دیر خیس میکند و یا پس از دفع جهت تعویض به شما اطلاع می دهد ابتدا به او آموزش تنوری میدهیم و سپس روش عملی را به او می آموزیم. کودک باید بتواند خود را به دستشویی برساند و لباس خود را در آورد. یک توالت کوچک پلاستیکی تهیه کنید. برای کودک جایزه بخرید. سختگیر نباشید. برای انجام اینکار سعی کنید سه روز کامل را به کودک اختصاص دهید. به کودکان اطرفیان خود توجه نکنید. ممکن است کودک شما دیرتر به این آمادگی برسد.

رفتار

باور کنید یا نه فرزندان بیشتر خصائصش را از شما و پدرش به ارث گرفته است. با این حال نحوه برخورد شما و نیز هماهنگی رفتار والدین با یکدیگر کمک بسیار زیادی به شکل گرفتن رفتار و شخصیت اجتماعی کودک خواهد کرد. سعی کنید به گریه های بی دلیل کودک پاسخ ندهید. صبور باشید. بویه کارهای خوبش عکس العمل خوب توام با تشویق نشان دهید. سعی کنید با حوصله و صبر شخصیت درست و قابل احترامی برای فرزندان بسازید. از توجه بیش از حد به او خودداری کنید. همواره نقش یک والد را برای فرزندان بازی کنید. مهربان اما جدی و مضمحل. فراموش نکنید شما دوست او نیستید.

مادران عزیز این مقاله علاوه بر یافته های علمی، حاصل تجربه یک مادر است. امید آنکه فرزند شما بهترین باشد

