



راهنمای مادران پس از زایمان



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

زایمان طبیعی

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
هَذَا مَا بَأْسُ الْعُسْرِ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

لینک آموزش به بیمار

برای شرکت در کلاس های آمادگی زایمان می توانید با بخش زایشگاه بیمارستان شهید هاشمی نژاد از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح حضوراً یا تلفنی تماس حاصل فرمائید. داخلی بخش زایشگاه 2270
کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



دوران بعد از زایمان

بعد از اتمام زایمان مدتی طول می کشد تا بدن مادر از هر نظر به حالت اولیه خود باز گردد بنابراین نباید توقع داشته باشد ظرف یکی، دو هفته همه چیز درست شود. معمولاً شش تا هشت هفته بعد از تولد نوزاد، بدن مادر سازوکار عادی خودش را بازمی یابد اما این موضوع بستگی به این دارد که در هفته های اول بعد از زایمان چگونه مراقبت کرده باشد.

نکات مهم:

- ۱- بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید و ناحیه بخیه ها را کاملاً تمیز و خشک نگه دارید.
- ۲- لباسهای زیر و پد خود را مرتباً تعویض کنید.
- ۳- از پوشیدن لباسهای زیر تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید به دلیل اینکه ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.
- ۴- جهت نرم شدن روده ها از سبزیها و میوه ها و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید.
- ۵- در هنگام ترخیص در صورتیکه نسخه داروی به شما تحویل داده شد باید دارو طبق تجویز پزشک استفاده شود.
- ۶- نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشک و تمیز و بیرون از پوشک نگه داری شود
- ۷- از مالیدن پماد، الکل سفید، بتادین و غیره به بند ناف نوزاد و ناحیه عمل خود جدا خودداری کنید.
- ۸- جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ۱۰ روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله موجود را رعایت فرمائید.
- ۹- در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد بهداشت بیمارستان انجام می شود حتماً نوزاد خود را قبل بردن از بیمارستان واکسینه کنید.
- ۱۰- پس از ترخیص برای تشکیل پرونده مادر و نوزاد به نزدیکترین پایگاه بهداشتی مراجعه نمایید.
- ۱۱- جهت جلوگیری از التهاب در پستان شیردادن را بطور مداوم انجام دهید.

چند نکته پایانی

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما و نوزادتان، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید. مادر عزیز لطفاً به چند نکته ی پایانی زیر توجه فرمایید:

✚ در مانگاه تخصصی زنان بیمارستان هاشمی نژاد، همه روزه به غیر از روزهای تعطیل، ساعت ۹-۱۱ صبح دایر میباشد.

✚ مشاوره شیردهی روزهای غیر تعطیل ساعت ۸-۱۱ توسط کارشناس مامایی انجام میگردد.

✚ بلافاصله پس از ترخیص نوزاد، جهت تشکیل پرونده بهداشتی و برنامه واکسیناسیون نوزاد، به یکی از مراکز بهداشتی، مراجعه نمایید.

✚ شنوائی سنجی نوزادان کنار مادر صبح روز بعد تولد و در صورت بستری بودن نوزاد در بخش نوزادان انجام میگردد. قابل به ذکر است که شنوائی سنجی باید پیش از سه ماهگی انجام گیرد.

✚ در مانگاه تخصصی نوزادان، همه روزه به غیر از روزهای تعطیل، ساعت ۹-۱۱ صبح و بعد از ظهر ها از ساعت ۱۶-۱۸ دایر می باشد. (لطفاً هنگام مراجعه به پزشک، خلاصه پرونده، کارت شنوائی سنجی، و سایر مدارک مورد نیاز را به همراه داشته باشید).

روزهای یکشنبه و چهارشنبه ساعت ۱۱-۱۲:۳۰ و بعد از ظهر ها ی روزهای زوج ساعت ۱۶-۱۸ ویزیت توسط فوق تخصص نوزادان انجام میشود.

منابع

- پروتکل ترویج تغذیه با شیرمادر - معاونت بهداشت - وزارت بهداشت
- برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد - دستور عمل کشوری
- بهداشت مادر و کودک دکتر سوسن پارسا
- بارداری و زایمان ویلیامز
- نوزادان نلسون

چند وقت یک بار باید ورزش های کگل را انجام داد؟

* با چند انقباض در هر بار شروع کنید. با قوی تر شدن عضلات تعداد انقباضات در روز و زمان نگهداشتن انقباض را افزایش دهید. در هر بار انجام ورزش ۱۰ انقباض انجام دهید و آرام آرام این مقدار را به حداکثر ۳ تا ۴ بار ورزش (که هر کدام شامل ۱۰ انقباض است) به تعداد ۳ بار در روز برسانید. سعی کنید ورزش های کگل را به برنامه همیشگی و روتین خود تبدیل کنید. این کار را می توانید هنگام بیدار شدن از خواب، تماشای تلویزیون، یا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. در مجموع، زمان انجام این ورزش ها مهم نیست بلکه مهم این است که بطور مرتب انجام شوند.

* مادران حداقل روزی ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته ورزش های ایروبیک یا هوازی مانند پیاده روی را با شدت متوسط انجام دهند. بعد از اتمام ۶ هفته یا با افزایش توانایی مادر به تدریج زمان ورزش هوازی باید به ۱ ساعت در روز برسد. علاوه بر پیاده روی، می توان به دوچرخه سواری، ایروبیک سبک، یوگا، پیلاتس یا شنا نیز پرداخت. ضمن اینکه انجام ورزش های کششی تمام بدن نیز حداقل در ۳ روز هفته توصیه می شود.

نکته : ورزش پس از سزارین

* اگر شما جراحی (سزارین) انجام داده اید، به ورزش هایی نرم نیاز دارید و تا هنگامی که ورزش ها را آرام و با دقت انجام دهید، ترمیم عضله های شکمی تسهیل می گردد. توصیه می شود برای سریع تر شدن ترمیم، تلاش تان را زیاد تر نکنید. برای شروع ورزش های سنگین تر حداقل ۸-۱۲ هفته باید از زایمان تان گذشته باشد.



۱۲- برای انجام آزمایش غربالگری جهت کم کاری تیروئید و کم خونی از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی در مانی طبق برگه ضمیمه شده مراجعه نمائید، مادرانی که نوزادان آنها در بخش نوزادان و یا مراقبتهای ویژه بستری می باشند لطفا جواب آزمایش را پس از ترخیص پیگیری نمایند.

۱۳- در صورت داشتن تب بالای ۳۸/۴ به پزشک معالج مراجعه نمائید.

۱۴- روابط زناشویی چه در زایمان طبیعی و چه در سزارین پس از قطع شدن خونریزی می شود آغاز گردد ولی بهترین زمان ۶ هفته بعد از زایمان می باشد که از نظر اسلام نیز تا پایان دوره نفاس توصیه شده. حین نزدیکی از روش مناسبی که فشار کمتری به سینه وارد شود استفاده کنید.

۱۵- جهت انتخاب روش جلوگیری مناسب در هفته ششم پس از زایمان به مراکز بهداشت مراجعه نمایید.

علائم خطر پس از زایمان در مادر چیست؟

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول	خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل
درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها	درد و تورم و سفتی پستانها
درد شکم و پهلوها	تب و لرز
درد و ورم یکطرفه ساق وران	سوزش و یا درد در هنگام ادرار کردن
افسردگی شدید/جنون پس از زایمان	

علائم خطر در نوزاد چیست؟

- زردی در ۲۴ ساعت اول	- تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی
- توكشیده شدن قفسه سینه	- بی قراری
- ناله کردن	- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف
- رنگ پریدگی شدید یا کبودی	- خوب شیر نخوردن
- استفراغ مکرر شیر	- نداشتن دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول تولد
- قرمزی اطراف چشم	- جوشهای چرکی در تمام سطح پوست
- تب داشتن یا سردی اندام	- داشتن ترشحات چرکی در چشم ها و ورم پلك ها

اصول شیردهی و شیوه های آن

قانون عرضه و تقاضا بر شیر مادر حاکم است یعنی هرچه شیرخوار بیشتر بمکد شیر بیشتری تولید می شود. حتی مادران دارای فرزندان دوقلو می توانند کودکان خود را با شیر خودشان تغذیه کنند. مادر باید تغذیه خوب و استراحت کافی داشته باشد و هنگام شیردهی خوش خلق باشد. چنان چه مادر هر مشکلی درباره ی شیردهی فرزندش داشت باید با کارکنان بهداشتی مشورت کند.

نکاتی که مادر هنگام شیر دادن به نوزاد خود باید بداند:

- * قبل از هربار شیردادن، دست ها را با آب و صابون بشوید.
- * شست و شوی پستان ها لازم نیست ولی چنان چه تمایل دارد می تواند نوک پستان را با آب جوشیده ی نیم گرم تمیز کند. این عمل یک بار در روز کافی است. برای شستن پستان ها استفاده از هیچ ماده ی ضدعفونی کننده مانند صابون یا الکل توصیه نمی شود، زیرا ممکن است باعث ترک خوردن نوک پستان ها شود.
- * کودک را به نحوی در بغل بگیرد که هم خودش و هم کودک وضع راحتی داشته باشند و پستان را طوری در دهان کودک بگذارد که بینی او را نپوشاند و نفس کشیدنش را دچار اشکال نکند.
- * اگر نوک پستان به طور صحیح در دهان کودک گذاشته شود، باید هاله ی قهوه ای رنگ دور آن هم تا حدامکان در دهان شیرخوار قرار گیرد. نوزادی که به طور صحیح به او شیر داده می شود، پس از سیر شدن آن را رها می کند و مادر نیز دچار زخم نوک پستان نمی شود.
- * برای این که ترشح شیر، لباس را کثیف نکند، می تواند پارچه ای تمیز و لطیف در داخل سینه بند گذاشت تا شیر ترشح شده را جذب کند و مانع خیس شدن لباس شود.
- * معمولاً مقدار بسیار کمی هوا هنگام شیر خوردن وارد معده ی شیرخوار می شود. بهتر است مادر یا پدر پس از شیردادن، نوزاد را چند دقیقه به حالت ایستاده یا نشسته بغل کند و به آهستگی به پشت او بزند تا هوای اضافی با آروغ زدن خارج شود. اگر مقداری شیر همراه هوا خارج شود طبیعی است.

۳- حرکت ارنج: دوباره در همان حالت روی زانو قرار بگیرید یکی ازدستان خود را صاف و کشیده و دست دیگر را به زیر گردن گذاشته و کمی گردن را به سمت دست کشیده و صاف هدایت می کنیم اما نباید زیاد به گردن فشار آوریم. و در مرحله بعدی دست زیر گردن قرار گرفته را به همراه گردن به سمت بالا می بریم به طوری که بتوانیم به سمت بالا نگاه کنیم.



۴- حرکت کیسه: به کمر دراز بکشید و پاها را ۹۰ درجه قرار دهید دستها را هم به دیوار و یا مانعی تکیه دهید بعد به نوبت یکی از پاها را بلند کرده و داخل شکم جمع و باز کنید.



ورزش های عضلات کف لگن (کجل)

برای تقویت و برگشت سریع تر کارکرد عضلات کف لگن و کمک به پیشگیری از مشکلات ادراری و افتادگی احشای لگنی تجویز می شود. به این شکل که در زمان خالی بودن مثانه بدون حبس نفس، عضلات واژن را به داخل بدن (سمت بالا) بکشید. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و سپس شل کنید.



این کار را ۱۰ بار دیگر هم انجام دهید.

برای آن که مادر مطمئن شود به طور صحیح پستان را در دهان نوزاد گذاشته

است باید نکته های زیر را بررسی کند:

– سر کودک مستقیم و در امتداد بدنش باشد.

– چانه ی کودک به پستان مادر چسبیده باشد، لب پایینی کودک به طرف بیرون برگشته باشد.

– مکیدن های او کند و عمیق باشد (ابتدا تند و سطحی چند مک می زند و سپس آهسته و عمیق ادامه می دهد و گاهی مکث می کند).

– صدای قورت دادن شیر شنیده شود.

– مادر در هنگام شیر دادن احساس درد نکند.

– پس از شیردادن نباید نوک پستان را از دهان کودک بیرون بکشید زیرا نوزاد خودبه خود پس از سیرشدن، پستان را رها می کند. اگر وضعیتی پیش آمد که مادر ناگزیر به قطع شیردهی شود، می تواند به گونه ی او فشار آورد یا چانه او را پایین بکشد یا انگشت کوچک تمیزشده ی دست را از گوشه ی دهان شیرخوار وارد کند تا نوزاد احساس خلأ ناشی از قطع مکیدن را نکند.



تناسب اندام بعد از زایمان

زنان بعد از زایمان می توانند پیاده روی آرام و یوگای آرام انجام دهند ا

فشار تر را معمولاً به مادرها توصیه می شود ۸-۶ هفته بعد از زایمان را شروع کنند.

مادری که میخواهد اندام طبیعی قبل از حاملگی خود را بازیابد و دچار عوارض ناشی از بارداری و پس از آن از قبیل اضافه وزن، کمردرد و دردهای مفصلی نگردد باید به ورزش و تمرین بپردازد. ورزش و تمرین، سستی و شل بودن عضلات را اصلاح میکند و چربی هایی را که در قسمت فوقانی ران ها و ناحیه ی باسن و شکم جمع شده است کاهش میدهد.

۱- حرکت گربه : دستان خود را روبروی هم بر روی زمین قرار در راستای شانه هایتان قرار دهید و بر روی زانوان خود با ایستید و بعد تا حد امکان شکم خود را به سمت بیرون هدایت کنید دقیقاً مانند گربه.



۲- حرکت صخره به عقب : در همان حالت به روی زانوها قرار بگیرید اما این بار به روی انگشتان تکیه کنید و شکم و کمر خود را به عقب و جلو حرکت دهید درست مانند کودکی که تازه تصمیم به چهار دست و پا رفتن دارد و با بازی این حرکت را انجام می دهد.

روش صحیح شیردهی



روش صحیح آروغ گیری شیرخوار



نحوه خروج پستان از دهان شیر خوار

تغذیه ی شبانه و روزی عادت ماهانه ی مادر و امکان تخمک گذاری او را به تعویق می اندازد و در نتیجه، حاملگی های زودرس کمتر اتفاق می افتد و ضمناً رحم مادرانی که به نوزادانشان شیر می دهند، سریع تر جمع می شود و به حالت اول برمی گردد. برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهانه به دلیل شیردهی، باعث جلوگیری از کم خونی مادر می شود.

* مادرانی که به نوزادشان شیر می دهند چون از چربی ذخیره شده ی دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می کنند، زودتر وزن اضافی خود را از دست می دهند و پستان ها و سایر اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری برمی گردد.

* احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان و نیز احتمال پوکی استخوان در سنین بالا در زنان شیرده کمتر است.

* نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر در معرض خطر ابتلا به اسهال و استفراغ، عفونت های تنفسی، و چاقی قرار می گیرند.



اصول تغذیه صحیح مادران در دوران شیردهی

* شیر مادر دارای ترکیبات مختلفی از انواع مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین ها، املاح، چربی و کربوهیدرات می باشد. مواد مغذی شیر مادر از مادری به مادر دیگر بسیار متفاوت بوده و از یک زمان شیردهی به زمان دیگر نیز تغییر می کند. این دگرگونی را حتی میتوان در ساعات مختلف روز و با تغییرات سنی کودک نیز مشاهده کرد.

* نقش تغذیه مادر در دوران شیردهی برروی این ترکیبات و اهمیت تغذیه مادر شیرده در حجم شیر و وزن گیری شیرخوار بسیار حائز اهمیت می باشد. خوردن چند وعده غذایی کم حجم بهتر از ۳ وعده غذای حجیم است. قبل از شیردادن نوشیدن مایعات (ترجیحاً نوشیدنی های ولرم) توصیه می شود.

اعداد واحدهای غذایی روزانه مورد نیاز خانم ها در زمان شیردهی

نان و غلات: ۱۱-۷ واحد (هر واحد معادل ۳۰ گرم نان یا یک کف دست نان یا یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون، ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا سه چهارم لیوان غلات، یا ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار)

سبزیجات: ۵-۴ واحد (یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان سبزی های پخته یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط)

میوه جات: ۴-۳ واحد (یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی)

گوشت و جانشینهای آن: ۳ واحد (هر واحد معادل یک تکه گوشت به اندازه یک شیر و لبنیات: ۴-۳ واحد (یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲،۵ درصد)، یا پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه)

نکته: در حین شیردهی شما باید دست کم ۲ لیتر (حدود ۸ لیوان) مایعات در روز مصرف کند تا دچار کم آب، نشوید. *

رعایت نکات مهم در مراقبت از نوزاد

- ❖ از ازدهام و شلوعی در اتاق نوزاد پرهیز شود. به علاوه از تماس با افرادی سرماخورده و یا سایر بیماریهای واگیردار مانند آبله مرغان اجتناب شود.
- ❖ نوزاد را در محیط های شلوغ مانند مهمانی ، بازار و مراسم های پر ازدهام نبرید.
- ❖ بوسیدن ممکن است باعث انتقال بیماری به نوزاد شود.
- ❖ از رفتن به مسافرتها غیر ضروری خودداری کنید.
- ❖ تمام وسایلی که نوزاد در تماس با آنها قرار دارد را مرتباً شستشو بدهید.
- ❖ محیط منزل را بدون ایجاد گرد و خاک نظافت کنید.
- ❖ افراد در تماس با نوزاد مرتب دستهای خود را بشویند.
- ❖ نوزاد را از حشرات و نیش آنها در امان نگهدارید.
- ❖ حمام کردن نوزاد میتواند زمانی خوشایند برای کودک و همچنین پدر و مادر باشد. (دو سه هفته اول تولد ، دوبار در هفته حمام کافیت و بهتر است موها با شامپو بچه و بدن با آب ساده و یا صابون بچه ملایم شسته شود. بعد یکماهگی حمام روزانه اشکالی ندارد).
- ❖ شیرخوار کمتر از ۴ ماهه رابه پشت یا پهلو بخوابانید و هرگز به شکم

نخوابانید.



* دیابت نوع ۱ و ۲، آلرژی، و حتی سندرم مرگ ناگهانی نوزاد از جمله بیماری هایی هستند که تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به آن ها را کاهش می دهد. همچنین، تغذیه نوزادان با شیر مادر باعث رشد بهتر سلول های عصبی، کاهش کلسترول و فشار خون می شود. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، خطر عفونت گوش در آن ها کاهش یافته و همچنین، از تست IQ در زندگی آینده سربلند بیرون آمده اند.

* آغوز دارای مواد مغذی متراکم، از جمله آنتی بادی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی است و فقط یک قاشق چای خوری از شیر آغوز برای تغذیه نوزاد در اولین روز زندگی کافی است.



این حرفهارا باور نکنید چون اشتباهند

- برای آرام کردن نوزاد می توانید از پستانک استفاده کنید.
- آغوز یا همان شیر اولیه مادر به دلیل ایجاد زردی برای تغذیه نوزاد خوب نیست و باید دور ریخته شود.
- شیر دهی باعث تغییر شکل پستانها و اندام مادر می شود.
- پستانهای کوچک مادر نمی تواند شیر کافی تولید کند.
- در هنگام بیماری نباید نوزادان را با شیرمادر تغذیه شود.
- شیر بعضی از مادران رقیق است و باید دور ریخته شود.
- قبل از هر بار شیر دادن باید پستان ها را با آب و صابون شست .
- بغل کردن زیاد نوزاد ، موجب لوس شدن او می شود.

دانستن نکات زیر را در مورد نوزادتان ضروری است:

- اولین مدفوع نوزاد تیره و قیری شکل است و ممکن است ۳ تا ۲ روز ادامه یابد . بعد از آن برحسب تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر، مدفوع شل و زرد می شود که این حالت اسهال تلقی نمی شود.
- شش عدد یا بیشتر کهنه ی خیس (دفع مکرر ادرار) خود دلیلی بر کافی بودن شیر مادر است. البته طی دو یا سه روز اول که نوزاد فقط آغوز می خورد ، تنها یک یا دو پوشک را خیس می کند.
- بند ناف باید تمیز و خشک و بیرون از پوشک یا کهنه قرار گیرد، از به کار بردن الکل یا هر ماده دیگر روی بند ناف خودداری کنید. معمولا طی ۲ هفته بند ناف خشک شده و خود به خود می افتد . بعد از افتادن بند ناف، خروج یک یا دو قطره خون طبیعی است.
- نوزاد باید طی ۲۴ ساعت اول تولد ادرار کند در غیر اینصورت به پزشک اطلاع دهید.
- پستان بعضی از نوزادان به طور طبیعی بزرگتر از حالت عادی است ، از ماساژ دادن آن جدا خودداری کنید. در روزهای اول تولد وجود مقدار مختصری ترشح خون آلود در مجرای تناسلی نوزاد دختر طبیعی تلقی می شود.
- برای جلوگیری از سوختگی ناشی از ادرار و مدفوع، پس از هر بار دفع، پاهای ناحیه تناسلی را با آب شسته خشک نمائید. بهتر است این نواحی گاهی کاملا در معرض هوا قرار گیرد..
- زردی نوزاد پدیده ای است شایع که معمولا به طور طبیعی از روز دوم و سوم ظاهر می شود. اگر نوزاد شما زرد شد شیر مادر را قطع نکنید. از داروهای خانگی مثل شیرخشت یا ترنجبین استفاده نکنید و برای اطمینان خاطر حتما به پزشک اطفال مراجعه نمایید.

- طبق نظر پزشک از دو هفته گقطره ویتامین (آ) و (د) تا ۶ ماهگی به طور همزمان به شیر خوار بدهید.
- از روز سوم تا پنجم پس از تولد به مراکز بهداشتی و درمانی جهت تست های فنیل کتونوری، تیروئید و تست فاویسم مراجعه کنید .
- از دادن آب قند، نبات داغ و داروهای خانگی شدیداً پرهیز کنید.
- موقع گرفتن بینی نوزاد، در بینی نوزاد به هیچ وجه شیر نچکانید.
- از قرار دادن نوزاد در مجاورت بخاری و شوفاژ و یا در معرض هوای سرد خودداری کنید.
- برای جلوگیری از پریدن شیر در گلوئی نوزاد باید او را به پهلو بخوابانید و زیر سرش را حدود ۳۰ درجه بالا قرار دهید و حتما آروغ نوزاد را بگیرید.
- در حین شیر دهی شیرخوار، مادر کاملاً هوشیار باشد زیرا در حالت خواب آلودگی احتمال بسته شدن راه تنفسی و خفگی شیرخوار وجود دارد.
- کودک را در جایی ایمن بخوابانید و نزدیک اشیاء و وسایلی که احتمال سقوط دارند نگذارید.

