



پریناتال سطح 1



توصیه هایی برای مادر و فرزند

پس از زایمان

محتوا

مرکز بارداری آلتونا  
سطح 1

پزشک اصلی پروفسور دکتر V. Ragosch

Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg

تلفن: (0 40) 18 18-81 17 11

پست الکترونیک: frauenklinik.altona@asklepios.com

شریک قوی شما



درمانگاه اسکلیپیوس آلتونا  
Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg



بیمارستان کودکان آلتونا  
Bleickenallee 38  
22763 Hamburg

از این طریق می توانید به ما دسترسی یابید

مسیر اتوبوس از ایستگاه قطار آلتونا:  
اتوبوس مترو 1  
اتوبوس 250  
اتوبوس 150

ایستگاه های توقف:

Behringstraße یا AK Altona، ورودی



WWW.PNZ-ALTONA.DE

299105



گواهی تولد 2018

**تست شنوایی:** به منظور ثبت توانایی شنوایی کودک، یک تست شنوایی در کلینیک انجام خواهد گرفت.

**مصرف ویتامین پیشگیری کننده:** در طول چک آپ های U1 (بعد از تولد)، U2 (روز سوم تا دهم) و U3 (هفته دوم تا ششم)، کودک ویتامین K دریافت می کند. مصرف ویتامین D تنها پس از روز هشتم توصیه می شود. برای تمام عمر پیشنهاد می شود.

**خواب ایمن کودک:** امن ترین وضعیت خوابیدن برای کودک شما در طول سال اول این است که به پشت خوابانده شود. همچنین می توانید در طول روز کودک خود را بر روی شکم و یا به پهلو بخوابانید. این روشی برای تقویت عضلات کودک است.

- خواباندن کودک به پشت در کیسه خواب
- محیطی عاری از دود سیگار
- 16°C-18°C دمای اتاق
- شیردهی

**واکسیناسیون کودک:** واکسیناسیون های پیشگیرانه می تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری های امروزه جلوگیری کنند. بنابراین ما به واکسیناسیون هایی اشاره کرده ایم که رسماً توصیه شده اند. پزشک متخصص اطفال شما در طول چک آپ ها در این رابطه توصیه های لازم را به شما ارائه خواهد داد. واکسیناسیون در چک آپ U4 (سه تا چهار ماهگی) شروع می شود. واکسیناسیون دیفتیری، سیاه سرفه، کزاز، هپاتیت B، فلج اطفال، مننژیت، سرخک، اوریون، سرخجه.

تیم شما در کلینیک زنان.

امیدواریم که در کلینیک زنان ما راحتی را تجربه کرده باشید. شما هم اکنون به خانه می‌روید و زندگی جدیدی را آغاز می‌کنید. بنابراین، در اینجا به طور خلاصه چندین توصیه را ارائه کرده ایم که امیدواریم آغاز زندگی جدیدتان در خانه را تا حدودی آسان‌تر کند. در صورت بروز هرگونه مشکلی، بدون تردید در هر زمان برای دریافت مشاوره درخواست دهید.



### توصیه‌ها برای مادر در طول دوران پس از زایمان.

**مامای پس از زایمان:** در طول 10 روز اول و طبق توافق، حداکثر تا 8 هفته پس از تولد، ماما به صورت روزانه از شما بازدید خواهد کرد. او روند بهبودی فیزیولوژیکی را زیر نظر می‌گیرد، در خصوص تمامی سوالات مربوط به شیردهی کمک‌های لازم را ارائه می‌دهد و رشد نوزاد را مشاهده می‌کند. لطفاً درباره هرگونه جزییاتی از قبیل تنظیم قرار ملاقات‌ها با مامای خود بحث و تبادل نظر کنید. بیمه سلامت، پرداخت تمامی هزینه‌ها را متحمل خواهد شد.

**ترشحات واژن پس از زایمان:** این ترشح زخمی است که از نقطه سابق اتصال جفت می‌آید. صرف نظر از اینکه زایمان به صورت طبیعی یا از طریق عمل سزارین صورت گرفته است، این ترشح زخمی تا زمانی که زخم داخل رحم التیام نیافته است، ایجاد خواهد شد. (حدود 4-6 هفته). مقدار ترشح در طول زمان کاهش می‌یابد و همچنین رنگ ترشح تغییر می‌کند (قرمز - قهوه ای - سفید).

**معاینه زنان:** برای اولین معاینه زنان، پس از مرخصی از بیمارستان، باید در صورت بروز تب، درد در قسمت پایین شکم، قرمزی سینه‌ها، خونریزی شدیدتر و غیره، ظرف 6-8 هفته و البته زودتر نزد پزشک مرد/زن خود مراجعه نمایید.

**پیشگیری از بارداری پس از زایمان:** به مسئله پیشگیری از بارداری پس از زایمان فکر کنید زیرا شیردهی اقدام امنی برای پیشگیری از بارداری محسوب نمی‌شود. در خصوص بهترین روش پیشگیری که برای شما مناسب است با پزشک مرد/زن خود بحث و تبادل نظر کنید. تا زمان انتخاب یک روش مناسب برای پیشگیری از بارداری، استفاده از کاندوم را به شما توصیه می‌کنیم.

### توصیه‌هایی در خصوص کودک

**شیردهی:** شیر مادر، غذایی ایده‌آل برای نوزاد است. حاوی تمام مواد مغذی است که کودک برای رشد و مبارزه علیه آلودگی‌ها نیاز دارد. دوره شیردهی به وضعیت فرد بستگی دارد اما این دوره ممکن است 4-6 ماه به طول بیانجامد. شیر دادن اولیه و مکرر طبق نیازهای کودک، به تولید شیر کافی و تجربه شیردهی مثبت منجر می‌شود. اگر کودک از شیر مادر تغذیه نمی‌کند، تغذیه جایگزین شیر مادر توصیه می‌شود (شیرخشک پری Pre-/HA)

**زردی نوزاد:** رنگ پوست و چشمان بسیاری از نوزادان در طول اولین روزهای پس از تولد به گونه‌ای قابل رویت زرد می‌شود. ماما یا پزشک زن/مرد، به شما اقدامات لازم را خواهد گفت و در خصوص ضرورت یا زمان نمونه‌گیری از خون تصمیم خواهد گرفت.

**غربالگری سوخت و ساز بدن:** این یک آنالیز خونی برای اختلالات متابولیک ارثی در طول 48-72 ساعت اول است. این نمونه خون قبل از آنکه فرزندتان از کلینیک مرخص شود گرفته خواهد شد. در صورت مرخصی پیش از موعد، به شما کارت معاینه متناسبی اعطا خواهد شد. ماما یا متخصص اطفال مرد/زن شما نمونه خون را خواهد گرفت و کارت را به آزمایشگاه خواهد فرستاد.

**بهداشت پس از زایمان:** لطفاً در زمان ترشح زخمی از تامپون استفاده نکنید بلکه به جای آن از نوار بهداشتی استفاده کنید. در خصوص نواحی مرطوب آشکار، پزشک را مطلع کنید.

**ورزش پس از زایمان:** شما می‌توانید زودهنگام با تمرینات ورزشی پس از زایمان آغاز کنید. در خصوص جزییات امر با مامای خود یا با ما در کلینیک بحث و تبادل نظر کنید. پس از زایمان باید توجه ویژه‌ای به کف لگن شود. شما می‌توانید با ماما یا فیزیوتراپیستی که در خصوص این ناحیه تجربه دارد تماس بگیرید.

**خونریزی ماهانه / قاعدگی:** در صورتی که شیر نمی‌دهید، اولین خونریزی ماهانه تان باید پس از حدود 5-10 هفته رخ دهد؛ برای زنانی که شیر می‌دهند این خونریزی ماهانه احتمالاً تنها پس از پایان دوره شیردهی رخ می‌دهد. تغییرات بسیاری امکان پذیر است.

**زایمان به روش سزارین:** در طول اولین هفته پس از زایمان به روش سزارین، باید سعی کنید زیاد استراحت کنید. سعی کنید چیزی بیشتر از 5 کیلوگرم را بلند نکنید و از بلند کردن اشیای بیشتر از 10 کیلوگرم خودداری کنید. حمام کردن در اولین روز پس از عمل جراحی ممکن است. با این حال، از تماس طولانی مدت جای زخم با صابون اجتناب ورزید.

**گواهی تولد:** در صورت ارائه تمامی اسناد و مدارک رسمی به ما، گواهی تولد ظرف 1-2 هفته پس از تولد، از دفتر ثبت احوال واقع در آلتونا به شما ارسال خواهد شد.