NHS

Farsi

# برای نگهداری و مراقبت از نوزادتان آماده‌اید؟

نکات راهنما، مشاوره و حمایت از والدین جدید

ROP53032 NHS Creative 2022

#ReadyforParenthood

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood

## قدم نورسیده مبارک

پدر مادر شدن اتفاق است که زندگی شخص را تغییر می‌دهد. این امر می‌تواند مفرح و هیجان‌انگیز و نیز خسته‌کننده و در عین حال بسیار چالش‌برانگیز باشد.

پویش **#ReadyforParenthood** ما به دنبال حمایت از والدین و مراقبین جدید است. اطلاعات و حمایت زیادی برای کمک به شما در نگهداری از نوزادتان وجود دارد، بنابراین در صورت نیاز به هر گونه کمکی، آن را درخواست کنید.

**#ReadyforParenthood**

# مراقبت از نوزادان

در صورتی که نوزاد شما زودرس باشد (قبل از هفته سی و هفتم به دنیا آمده باشد) و یا حال مساعدی نداشته باشد، ممکن است به مراقبت در بخش نوزادان نیاز داشته باشند. قرار دادن نوزاد خود تحت مراقبت مخصوص نوزادان ممکن است نگران‌کننده باشد، اما شما تمام اطلاعات یا حمایت موردنیاز خود را در خلال این مراقبت دریافت خواهید کرد.

شما در زمان حضور نوزادتان در

بخش مراقبت از نوزادان همچنان در مراقبت از نوزاد خود مشارکت داشته و به تغذیه، شستن، تعویض پوشک و بغل گرفتن آنها کمک می‌کنید. این امر به ایجاد پیوند میان شما کمک می‌کند.

# وابستگی

ایجاد پیوند با نوزاد جدیدتان ممکن است زمان‌بر باشد. شما می‌توانید از طریق تماس پوست بهتر آنها را بشناسید. زمان گذاشتن برای درک علایق نوزاد خود و گپ زدن با او هنگام تغذیه یا تعویض پوشک او روش‌های عالی برای ایجاد پیوند با نوزاد هستند.

بغل گرفتن نوزاد، تماس چشمی با او، لبخند زدن به او و حرف زدن با او به نوزاد شما کمک می‌کند احساس امنیت کرده و نیز با شما احساس پیوند کند و همچنین به ایجاد ارتباط میان شما کمک خواهد کرد.

نوزاد شما عاشق کنار شما بودن است!

# تغذیه نوزاد

تغذیه با شیر مادر برای مادران و نوزادان مزایای بسیاری دارد. در صورتی که در زمینه تغذیه با شیر مادر مشکل دارید، از ماما یا بازدیدکننده بهداشت خود درخواست کمک کنید و یا با گروه محلی حمایت از تغذیه با شیر مادر تماس بگیرید.

در صورتی که نوزاد شما حدود شش‌ماهه است و به حالت نشسته می‌تواند قرار بگیرد در حالی که سرش در موقعیت ثابت است و چشمان و دستان و دهانش هماهنگی دارند، این علائم می‌تواند نشان‌دهنده آغاز زمانی باشد که می‌توانید مواد غذایی جامد به او بدهید. البته باید به این نکته توجه کرد که نباید در انجام این فرآیند عجله کنید. با بازدیدکننده سلامت خود صحبت کنید.

# خوابیدن امن‌تر

امن‌ترین حالت خواب نوزاد شما خوابیدن به پشت در یک تختخواب، گهواره یا سبد روی تشکی صاف و سفت است. از گرمای بیش از حد اجتناب کنید زیرا این گرمای فراوان می‌تواند باعث بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) شود.

برخی والدین به همراه نوزاد خود در یک رختخواب می‌خوابند. اطلاع از روش ایمن انجام این کار مهم است. مشاوره حرفه‌ای در این باره دریافت کنید و به مشاوره خواب ایمن‌تر از Lullaby Trust عمل کنید.

# گریه نوزاد

تمام کودکان گریه می‌کنند، برخی بیشتر، برخی کمتر. نوزاد با گریه خود به شما می‌گوید به شما نیاز دارد. ممکن است فرزند شما گرسنه، خسته، سرما یا گرمازده باشد و یا نیاز به تعویض پوشک یا در آغوش گرفتن داشته باشد.

مهم نیست چقدر دچار استرس یا ناامید هستید، هرگز نباید نوزاد خود را بلرزانید یا تکان دهید. در صورت نیاز به کمک یا حمایت، با شخصی مرتبط صحبت کنید. در صورتی که درباره ناخوشی نوزاد خود نگران هستید، با پزشک عمومی خود صحبت کرده و یا با سرویس سلامت ملی به شماره ۱۱۱ تماس بگیرید.

# سلامت روان پیش یا پس از زایمان

بچه‌دار شدن یک رویداد بزرگ در زندگی است و تجربه کردن طیفی از احساسات مختلف امری است طبیعی. در صورتی که احساس کسالت یا افسردگی دارید، با خانواده، دوستان، ماما، بازدیدکننده سلامت یا پزشک عمومی خود در این رابطه گفتگو کنید. زمانی برای خود اختصاص دهید و کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید.

در صورتی که فکر می‌کنید همسر شما دچار افسردگی پس از زایمان است، او را تشویق کنید کمک و درمان موردنیاز خود را کند.

شما می‌توانید از طریق انجام بخشی از بار کاری - مراقبت از نوزادتان، و نیز انجام امور عملی مانند کارهای خانه در این زمینه کمک کنید.

عصبی یا افسرده شدن در میان همسران امری رایج است، بنابراین هنگامی که دچار این احساسات یا کسالت شدید، کمک بجویید.

# زندگی سالم

محیط‌هایی که ما به کودکان خود ارائه می‌دهیم به شکل دادن تجربیات آنان کمک می‌کند. تلاش کنید تغذیه‌ای سالم داشته باشید و مرتب ورزش کنید. انجام این امور رفتارهای سالم را نزد کودکانتان تشویق می‌کند.

فعالیت فیزیکی سطوح انرژی را افزایش داده و به شما کمک می‌کند به احساس بهتری دست بیابید. حتماً لازم نیست عضو یک باشگاه ورزشی شوید. در واقع هل دادن یک کالسکه یا چرخ نوزاد برای رفتن به فروشگاه یا پارک راهی خوب برای فعالیت بدنی است. برخی پارک‌های حتی باشگاه‌های رایگان ورزشی Green Gym دارند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

# سلامت لگَن

شما پس از وضع حمل دچار خونریزی واژن می‌شوید. این خونریزی در آغاز شدید است و باید برای آن از حوله‌های بهداشتی با قدرت جذب رطوبت بسیار بالا استفاده کنید. در صورتی که بخیه شده‌اید، آنها را تمیز و خشک نگه دارید و چنانچه نگران وضعیت بخیه‌های خود هستید، موضوع را به ماما، بازدیدکننده سلامت یا پزشک عمومی خود اطلاع دهید.

پس از وضع حمل، نشت مختصر ادرار در هنگام خندیدن، عطسه یا انجام حرکت ناگهانی امری عادی است. ورزش‌های تقویت کف لگن می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. در صورتی که دچار درد لگن بوده یا دچار نشت و ریزش ادرار هستید، تقاضای ارجاع به بخش فیزیوتراپی را بدهید تا در آنجا در این رابطه به شما کمک کنند.

# ترک سیگار

سیگار کشیدن هنوز می‌تواند به سلامت نوزاد شما پس از تولد او آسیب وارد کند. قرارگیری در معرض دود سیگار می‌تواند احتمال بروز سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش داده و همچنین احتمال بستری شدن نوزادتان به علت مشکلات یا عفونت‌های ریوی در سال اول زندگی او بیشتر است.

ترک سیگار ممکن است بسیار مشکل باشد، اما هیچ وقت برای انجام این کار دیر نیست. برای این کار با ماما، دیدارکننده سلامت یا پزشک عمومی خود مشورت کنید و یا با بخش خدمات ترک سیگار محلی خود تماس بگیرید.

# روابط سالم

داشتن نوزاد اغلب روابط افراد را با دشواری مواجه می‌کند. هر زمان که می‌توانید برای یکدیگر وقت بگذارید. برای ایجاد این احساس در طرف مقابل که به او اهمیت می‌دهید، کارهای کوچکی برای او انجام دهید.

در صورتی که نیاز به کمک یا حمایت دارید با شخصی گفتگو کنید. روش‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید از طریق آن با یک مشاور رابطه تماس بگیرید که برخی از این روش‌ها رایگان هستند. اختلافات و سوءرفتارهای خانگی پس از تولد نوزاد ممکن است تشدید شود. در صورتی که در خطر اضطراری قرار دارید با شماره 999 تماس بگیرید.

# جلوگیری از بارداری و فاصله‌گذاری بارداری

تنها سه هفته پس از وضع حمل امکان باردارشدن مجدد شما وجود دارد، حتی اگر با شیر خود نوزادتان را تغذیه می‌کنید یا عادت ماهانه شما مجدداً آغاز نشده باشد.

پس از وضع حمل، مهم است از نوعی روش جلوگیری از بارداری در هر نوبت رابطه جنسی، از جمله اولین نوبت رابطه جنسی، استفاده کنید، مگر اینکه بخواهید مجدداً باردار شوید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، با پزشک عمومی خود مشورت کنید و یا با کلینیک برنامه‌ریزی خانواده در نزدیک خود تماس بگیرید.

# واکسیناسیون

واکسیناسیون نوزادان و کودکان به طور رایگان توسط پزشک عمومی شما با فاصله کمی پس از تولد نوزادتان ارائه می‌شود. علاوه بر محافظت از نوزاد خود، از طریق جلوگیری از انتشار بیماری از دیگر نوزادان و کودکان نیز محافظت می‌کنید.

احتمال اینکه افرادی که واکسن دریافت کرده‌اند دچار بیماری وخیم شوند بسیار کمتر است و هرگاه واکسن بیماری به شما ارائه می‌شود باید آن را دریافت کنید.

# لینک‌های مفید

در این قسمت تعدادی از منابع مفید برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره تمام موضوعات ارائه‌شده در این کتابچه وجود دارد.

### مراقبت از نوزادان

- **bliss.org.uk**
- **tommys.org/premature-birth**
- **nhs.uk** (*premature babies* را جستجو کنید)

### وابستگی

- **unicef.org.uk/babyfriendly**
- **bbc.co.uk/tiny-happy-people/bonding**
- **nhs.uk/start4life/baby** (بر روی *baby moves* کلیک کنید)

### تغذیه نوزاد

- **unicef.org.uk/babyfriendly**
- **nhs.uk** (*breastfeeding* را جستجو کنید)
- **nhs.uk/start4life/baby** (بر روی *feeding your baby* کلیک کنید)

### خوابیدن امن‌تر

- **lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice**
- **unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources**
- **nhs.uk** (*SIDS* را جستجو کنید)

### گریه نوزاد

- **iconcope.org**
- **cry-sis.org.uk**
- **nhs.uk** (*crying baby* را جستجو کنید)

### سلامت روان نوزاد

- **tommys.org** (*postnatal depression* را جستجو کنید)
- **mind.org.uk** (*perinatal* را جستجو کنید)
- **nct.org.uk** (*perinatal depression* را جستجو کنید)

### زندگی سالم

- **nhs.uk/healthier-families**
- **nhs.uk/live-well**
- **nhs.uk** (*keeping fit* را جستجو کنید)

### سلامت لگن

- **nct.org.uk** (*pelvic floor* را جستجو کنید)
- **nhs.uk** (*post pregnancy* را جستجو کنید)
- **squeezyapp.com**

### ترک سیگار

- **nhs.uk/better-health/quit-smoking**
- **nhs.uk** (*breast feeding and smoking* را جستجو کنید)
- **lullabytrust.org.uk/smoking**

### روابط سالم

- **respectphoneline.org.uk**
- **relate.org.uk**
- **nationalDAhelpline.org.uk**

### جلوگیری از بارداری و فاصله‌گذاری بارداری

- **nhs.uk** (*contraception after baby* را جستجو کنید)
- **nhs.uk** (*planning baby* را جستجو کنید)
- **nhs.uk** (*planning another pregnancy* را جستجو کنید)

### واکسیناسیون

- **nhs.uk** (*pregnancy and covid* را جستجو کنید)
- **nhs.uk/conditions/vaccinations**
- **nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine**

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره این پویش و مشاهده منابع بیشتر، مراجعه کنید به:

**southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood**

# آیا آماده بارداری هستید؟

ممکن است به پویش مرتبط ما نیز علاقه داشته باشید:
**آیا آماده بارداری هستید؟**

جهت کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:
**southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy**

# آیا برای پدر و مادر شدن آمادگی دارید؟

جهت کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

**southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforparenthood**

جهت مشاهده توضیحات و نکات بیشتر در زمینه پدر و مادر شدن، هشتگ **#ReadyforParenthood** را در کانال شبکه اجتماعی مورد انتخاب خود جستجو کنید.

توسط NHS South East Regional Maternity Team با حمایت مجموعه گسترده‌ای از مؤسسات ذی‌نفع شامل سیستم‌های محلی زایمان و ویژه نوزادان به شما عرضه شده است:

- Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMNS
- Frimley Health LMNS
- Southampton, Hampshire, Isle of Wight and Portsmouth LMNS
- Kent and Medway LMNS
- Surrey Heartlands LMNS
- Sussex LMNS

**#ReadyforParenthood**