

توصیه های تغذیه ای در دوران شیردهی:

1. همراه با وعده های غذایی حتما از گروه لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ استفاده نمایید .
2. در طول روز به میزان کافی از گروه سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید.
3. در رژیم غذایی خود به میزان کافی از گروه گوشت ها شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید. در صورت امکان حداقل هفته ای دو بار از ماهی در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.
4. در طول روز مایعات کافی حدود 8_12 لیوان مصرف نمایید.
5. روغن مصرفی خود را از نوع کلزا یا کانولا انتخاب نمایید.
6. از مصرف زیاد قهوه و سایر مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل نوشابه های سیاه، شکلات و چای پررنگ پرهیز نمایید.
7. از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر در دوران شیردهی جدا خودداری نمایید.
8. از مصرف دارو های گیاهی بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.
9. اگر احساس میکنید هنگامی که یک ماده غذایی خاص مصرف میکنید این

امری باعث ناراحتی کودک شیرخوار شما میگردد، به مدت 3 روز از خوردن آن ماده غذایی پرهیز نمایید و مجدد بعد از 3 روز آن ماده غذایی را مورد آزمایش قرار دهید، در صورتی که مجدداً کودک شیرخوار شما احساس ناراحتی کرد آن ماده غذایی را از رژیم غذایی خود حذف کنید؛ مانند بادام زمینی، سیر، پیاز، غذا های پر ادویه و تند .

فعالیت بدنی بعد از زایمان:

- در یکی دو هفته اول بعد از زایمان بیمار باید 8-10 ساعت در شب و 2 ساعت در روز استراحت کند. در ضمن اکثر بیماران میتوانند از هفته سوم کار های منزل را به خوبی انجام دهند و در صورتی که شاغل باشند قادر خواهند بود از هفته چهارم تا ششم به محیط کار خود بازگردند.
- برگشتن به وزن اولیه کمک ورزش های مناسب یکی از اصول بهبودی بعد از زایمان است. 6 هفته بعد از زایمان با پیاده روی شروع کنید و به تدریج میزان فعالیت های بدنیتان را بالا ببرید.

ورزش هایی مانند پیلاتس مخصوص بعد از زایمان، شنا بسیار کمک کننده هستند . حتما با یک متخصص طب ورزشی مشورت کنید و با توجه نوع زایمان و شرایط بدنیتان تمرینات ورزشی مخصوص را دریافت کنید.

عوارض مصرف سیگار:

❖ مصرف سیگار احتمال بروز مشکلات زیر را افزایش میدهد:

- ریزش مو، مشکلات ریوی، آب مروارید، سرطان پوست، پوکی استخوان، فساد دندان ها، بیماری های قلبی .
- سرطان رحم و سقط جنین
- کاهش ترشح شیر

پیشگیری از عفونت بعد از زایمان:

- به مددجو توضیح داده میشود در صورت وجود یا بروز علائم از قبیل تب، لرز، قرمزی، خونریزی، خارش، توم و وجود ترشحات چرکی از محل جراحی با مرکز یا پزشک مربوطه تماس گرفته شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی معتضدی

راهنمای ارتقا سلامت بیماران

تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر
آموزش سلامت)

تایید کننده: دکتر بتوله ابرش پور (متخصص
زنان و زایمان)

تلفن 7246351-7246693

داخلی واحد آموزش به بیمار 185

خط مستقیم آموزش به بیمار: 7264790

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

- حداقل 30 دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- مصرف گوشت قرمز را محدود کرده و از مصرف گوشت های فراوری شده (همبرگر، سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت و ..) شده بپرهیزید.
- از مصرف نوشیدنی های شیرین (نوشابه، آبمیوه های صنعتی و...) اجتناب کنید.
- مصرف غذاهای شور و نمک سود شده را محدود کنید.
- مصرف انواع میوه، سبزی، غلات کامل و حبوبات، خصوصاً لوبیا را افزایش دهید.

چکاپ های ضروری جهت پیشگیری از سرطان سینه و رحم:

- انجام ماموگرافی در سن بالای 40 سال و تکرار در سال بعد و در صورت نرمال بودن هر 3 سال یک بار
- انجام پاپ اسمیر از سن ۲۱ تا ۷۰ سالگی یکبار در سال (۳بار پشت سر هم) در صورت نرمال بودن 3 جواب پیایی هر 3 سال یکبار انجام شود.

- آموزش بهداشت فردی از قبیل شست و شوی دست، واژینال، پیرینه، استحمام روزانه و... داده میشود.

توصیه های پیشگیری از دیابت و فشارخون:

- داشتن فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن
- کاهش مصرف نمک
- پرهیز از مصرف الکل و دخانیات
- رعایت رژیم غذایی متعادل روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات میوه و سبزی شیر و لبنیات، پروتئینها به مقدار توصیه شده مصرف شود).
- حداقل دوبار در هفته از ماهی چرب (قزل آلا، ساردین) استفاده شود
- استفاده از چربی های سالم مانند روغن زیتون روغن کلزا، مغزها و دانه ها به جای بجا پیه، دنبه، روغن جامد
- غذاهای حاوی قند بالا شامل آبمیوه، نوشیدنی صنعتی، کیک، شیرینی، کلوچه، شربت، انواع مربا، کمپوت محدود شود.

توصیه های پیشگیری از سرطان:

- تا حد امکان چربی بدن را کاهش دهید (کاهش وزن)

