

بعد از تولد نوزادتان: معاینه پس از زایمان خود را انجام دهید

تندرستی شما هدیه ای برای نوزاد شماست. 3 تا 8 هفته اول بعد از تولد نوزادتان، دوران پس از زایمان نامیده می شود

معاینه پس از زایمان چیست؟

معاینه پس از زایمان ملاقاتی است با پزشک برای اطمینان از این که بعد از تولد فرزندتان شما در بهترین شرایط سلامتی جسمی و روحی به سر می برید. مهم است که شما این معاینه را انجام دهید حتی اگر حالتان خوب است و قبلاً هم بچه دار شده اید، یا معاینه ای 1 تا 2 هفته پس از تولد نوزادتان را انجام داده باشید.

پزشک شما چه خواهد کرد؟

- از التیام یافتن بدن شما اطمینان حاصل خواهد نمود.
- به هرگونه مشکلی که به هنگام بارداری یا زایمان داشته اید، رسیدگی خواهد کرد.
- وزن و فشار خون شما را اندازه گیری خواهد نمود.
- در مورد تنظیم خانواده و جلوگیری از بارداری با شما صحبت خواهد کرد.

چه زمان باید برای معاینه نزد پزشک خود بروید؟

- اگر زایمان طبیعی داشتید، 3 تا 8 هفته پس از زایمان.
- اگر سزارین کرده اید، 1 تا 2 هفته بعد و دوباره 3 تا 8 هفته پس از تولد فرزندتان.

در چه مواردی باید با پزشکتان صحبت کنید؟

- احساسات خود و تغییرات به وجود آمده در بدنتان
- زمان بازگشت قاعدگی
- دستورالعمل های غذایی و ورزش
- زمانی که میتوانید آمیزش جنسی داشته باشید
- وضعیت تغذیه نوزاد با شیر مادر
- تغذیه نوزادتان
- زمانی که میتوانید به کار خود بازگردید

نکته: از اعضای خانواده و دوستان خود بخواهید که به شما یادآوری کنند که برای انجام این معاینه نزد پزشکتان بروید.

حالا که فرزندتان به دنیا آمده

- **خواب امن (Safe to Sleep®)** را به یاد داشته باشید همیشه نوزاد خود را به پشت بخوابانید. پتو و بالش یا ضربه گیر اف تخت را استفاده نکنید. هرگز روی یک تخت با نوزاد نخوابید.
 - برای 6 ماه اول سعی کنید نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید، از دادن مایعات دیگر مانند شیر خشک یا آب پرهیز کنید. غذاهای جامد را در 6 ماهگی آغاز کنید. شما میتوانید همچنان به تغذیه با یا خود تا یک سالگی و فراتر از آن ادامه دهید.
 - برای اولین معاینه سلامتی نوزاد از پزشک کودک خود وقت ملاقات بگیرید.
 - از فرزندتان با دریافت به موقع واکسنها محافظت کنید! کودک شما به دریافت واکسن های مهمی در چک آپهای 2 ماهه-4 ماهه و 6 ماهگی نیاز دارد.
 - مراقبت از نیازهای خود پس از تولد فرزندتان را فراموش نکنید. معاینه پس از زایمان خود را برنامه ریزی کنید. تغذیه سالم و استراحت کافی داشته باشید. اگر احساس ناراحتی و اضطراب یا افسردگی میکنید حتما درخواست کمک کنید.
 - برای سالم ماندن برنامه ریزی کنید. حامله شدن سریع بعد از زایمان برای سلامت شما و کودک خطرناک است.
- اگر برای رفتن به مطب به کمک یا وسیله نقلیه نیاز دارید، با شماره تلفن شبکه درمانی که بر روی کارت شناسایی تان درج شده است، تماس بگیرید. آنها برای ارائه کمک مورد نیاز با شما همکاری خواهند کرد.



<p>1-714-246-8500 1-800-735-2929 TDD/TTY</p>	<p>خدمات مشتریان CalOptima</p>
<p>1-714-246-8895 1-800-735-2929 TDD/TTY</p>	<p>آموزش بهداشت CalOptima</p>
<p>لیست منابع موجود در جامعه برای تامین نیازهای اولیه مانند غذا و سرپناه و لباس. 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته</p>	<p>Orange County 2-1-1 2-1-1 or 1-800-600-4357 www.211oc.org</p>
<p>خدمات پشتیبانی تلفنی و آنلاین برای بهداشت روان کودکان و بزرگسالان، کمکهای بستری و سرپایی برای مصرف کنندگان الکل و مواد مخدر، برنامه های پیشگیری بحران و خدمات مداخله زود هنگام</p>	<p>خط تلفن اطلاعات سلامتی روان و ارجاع در اورنج کانتی 1-855-OC-LINKS 1-855-625-4657 www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks</p>
<p>کمک برای دسترسی به خدمات درمانی و منابع موجود در جامعه.</p>	<p>خط تلفن ارجاع به مراکز درمانی در اورنج کانتی 1-800-564-8448</p>
<p>ارائه دهنده چک بانکی برای خرید مواد غذایی مکمل سالم، آموزش تغذیه و تغذیه با شیر مادر. باید حد درآمد و دیگر مشخصات را داشته باشید.</p>	<p>زنان، کودکان و نوزادان (WIC) 1-888-968-7942 1-888-942-9675</p>
<p>اطلاعات در مورد بارداری و زایمان و مراقبت از خود بعد از زایمان.</p>	<p>March of Dimes-Orange County Division 1-949-263-1100 www.marchofdimes.org</p>
<p>مشاوره تخصصی سریع و رایگان درمان و ارجاع تلفنی در صورت قرار گرفتن در معرض مواد سمی یا زهر.</p>	<p>کنترل مواد سمی 1-800-222-1222</p>
<p>منابع اطلاعات برای والدین در مورد خوابیدن امن نوزادان</p>	<p>(Safe to Sleep®) خواب امن http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx</p>
<p>نکاتی برای والدین از طرف انجمن پزشکان اطفال آمریکا (American Academy of Pediatrics)</p>	<p>سلامت کودکان (Healthy Children) www.healthychildren.org</p>
<p>نکاتی برای سلامت زنان در هر سنی.</p>	<p>سلامت زنان (Women's Health) www.womenshealth.gov</p>