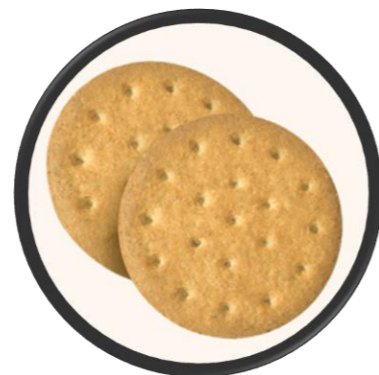


نکات ضروری در تغذیه مادران

(۲۴ ساعت اول پس از زایمان)



زمان شروع مایعات در مادران طبق دستور پزشک هر فرد متفاوت می باشد و زمان دقیق آن را پرستار اعلام میکند.

- ➔ شروع تغذیه در بیماران با مایعات گرم، خرما و آب عسل (مادران غیردیابتیک) باشد و ترجیحاً جهت مصرف از نی استفاده شود.
- ➔ تغذیه با مایعات به مقدار کم شروع شده و در صورت داشتن تهوع مصرف مایعات را متوقف شود و به پرستار اطلاع داده شود.
- ➔ به منظور جلوگیری از تهوع مادران حین مصرف مایعات از بیسکویت استفاده شود.

لطفاً از استفاده آب سیب، آب هویج، شیرموز در طی ۲۴ ساعت اول پس از زایمان برای بیمار خودداری فرمائید.

- ➔ پس از زایمان جهت پیشگیری از نفخ بیمار میتوانید از آدامس استفاده کنید.
- ➔ برای پیشگیری از سردرد های پس از زایمان از نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه و یا نسکافه استفاده کنید.
- ➔ از آب آناناس طبیعی به همراه میوه پخته شده استفاده شود و در صورت عدم وجود آب میوه طبیعی، از کمپوت آناناس استفاده شود.
- ➔ لطفاً برای شام مادر از عصاره گوشت یا سوپ قلم و ماهیچه بدون حبوبات، سوپ مرغ و برنج استفاده نمایید.