

زندگی با نوزاد شما به خانه آوردن نوزاد

آماده کردن وسیله نقلیه

از قبل با نحوه استفاده از صندلی خودروی خود آشنا شوید و برای برگشت به خانه، آن را به بیمارستان بیاورید. بر اساس قانون، به جز در مواردی که از تاکسی استفاده می‌کنید، فرزند شما باید در یک صندلی تأییدشده CMVSS که رو به عقب و به شکل درست نصب شده، قرار بگیرد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه انتخاب و استفاده ایمن از یک صندلی خودرو به قسمت **ایمنی نوزاد** مراجعه کنید.



آماده کردن منزل

مطمئن شوید پوشک، پتو، لباس، و یک محل خواب امن و محکم فراهم شده است (قسمت **خواب** را مشاهده کنید).

آماده کردن خانواده

پیش از تولد، به این فکر کنید که می‌خواهید خانواده و دوستان را به چه شکل در هفته اول حضور در خانه در کنار خود داشته باشید. حتماً به شکلی برنامه‌ریزی کنید که برای تمرکز روی استراحت، خواب و فرزندتان، زمان کافی داشته باشید.

فرزندان بزرگتر خود را به این شکل آماده کنید:

- به آن‌ها عشق و توجه بیشتری نشان بدهید
- با هم درباره بارداری، خواهر و برادر بودن و اینکه با ورود نوزاد به خانه چه اتفاقی می‌افتد، کتاب بخوانید و فیلم ببینید
- از آن‌ها بخواهید بودن کنار اعضای خانواده یا دوستانی که در طول تولد پیش آن‌ها خواهند بود، تمرین کنند
- تغییرات بزرگ مانند آموزش توالیت را چند ماه قبل - یا بعد - از رسیدن نوزاد انجام بدهید
- به آن‌ها مسئولیت‌های کوچک بدهید، مثلاً برای نوزاد آواز بخوانند
- اگر برای مدت کوتاهی دوباره رفتارهای بچگانه داشتند، نگران نشوید

خانواده و دوستان

شما می‌توانید چه کار کنید

- پیش از ملاقات حضوری تماس بگیرید و ملاقات خود را در یک مدت معقول به اتمام برسانید.
- اگر بیمار هستید به ملاقات نروید، اگر گلورد دارید هیچکس را نبوسید.
- پیش از دست زدن به نوزاد دست‌های خود را بشوید.
- در داخل خانه سیگار نکشید.
- همراه خود غذا ببرید و بپرسید که آیا کاری هست که بتوانید انجام بدهید یا نه.
- با احترام به سنت‌های فرهنگی خانواده، تولد نوزاد جدید را جشن بگیرید.
- به تزریق واکسن آنفولانزا فکر کنید.

«همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

- در صورت امکان، طوری برنامه‌ریزی کنید که در هنگام ورود نوزاد مرخصی کاری بگیرید. نه تنها می‌توانید از همسران بیشتر حمایت کنید، بلکه برای ایجاد احساس صمیمیت و لذت بردن از حضور فرزندتان هم وقت بیشتری خواهید داشت.

آماده کردن حیوانات خانگی

برنامه‌ریزی لازم را بکنید تا یک نفر در مدت زایمان مسئولیت نگهداری از حیوان خانگی شما را به عهده بگیرد و بعد، زمانی که نوزاد جدید وارد خانه شد، درباره اینکه چه کسی می‌تواند از حیوان خانگی‌تان مراقبت کند، تصمیم بگیرید.

