



دانشگاه علوم پزشکی رضایت بهداشتی اهلی آرخ

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

مراقبت از نوزاد

ویژه والدین



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کمیته ترویج تغذیه با شیرمادر

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

منبع: آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان معاونت بهداشت

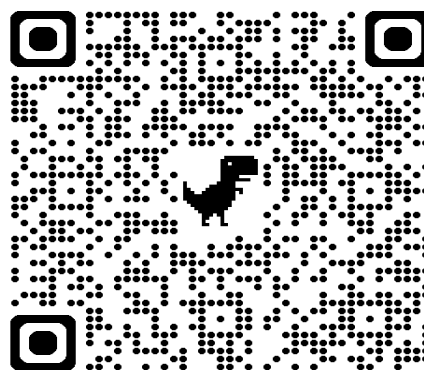
شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۶۷۳

در صورت مشاهده هر گونه علایم نگران کننده یا علایم زیر

در نوزاد سریعاً به پزشک، ماما ویا مراکز بهداشت

مراجعه کنید:

- خوب شیر نخوردن و بی اشتها بی واستفراغ مکرر شیر
- دفع ادرار ومدفوع در روزهای اول
- زردی پوست وتحرك کمتر از حد معمول
- ناله كردن وتنفس خیلی سریع وتوكشیدن قفسه سینه
- ترشحات چركی وخونی از بندناف
- بی قرارى وتحريك پذیری
- تشنج وتب یا سرد شدن اندامها وبدن نوزاد
- جهت انجام غربالگری تیروئیدوفنیل کتونوری
- وشنوایی نوزاد حتما در تاریخ تعیین شده به مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.



ملاج یا فونتائل نوزاد :

سر نوزاد در مقایسه با سایر اندامها مانند دور شکم یا دور سینه بزرگتر است. گاهی به دنبال زایمان طبیعی، سر، حالت کشیده پیدا می کند یا مقداری مایع زیر پوست سر جمع می شود که امری طبیعی است و طی روزهای اول بعد از تولد به حالت اولیه برمی گردد. روی سر نوزاد در قسمت بالا وجلو در پشت سر دو بخش نرم وجود دارد که ملاج نامیده می شود. ملاج جلوی سر لوزی شکل واندازه طبیعی آن ۲ سانتی متر است وتا سن ۱۸-۱۲ ماهگی بسته میشود. ملاج پشتی یا خلفی در پشت سر به اندازه نیم در نیم سانتی متر دیده می شود وتا حداکثر سن ۴ ماهگی بسته می شود.

مراقبت از چشم:چشمان نوزاد بلافاصله بعد از تولد داراری قدرت بینایی است در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ وچسبیده در چشم طوری که پلکها باز نمی شوند،احتمال عفونت چشم نوزاد مطرح است که با نظر پزشک باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.

ساعات خواب نوزاد :

نوزادان در طول شب ۳-۲ باربرای شیر خوردن بیدار می شوند.نوزادان حدود ۱۶-۱۵ ساعت در شبانه روز می خوابند.

پستان نوزاد:اگر سینه نوزاد متورم است نباید آنرا فشار داد پس از مدتی خودبخود بهبود می یابد.

تغذیه نوزاد با شیر مادر:

تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان (بخصوص در همان ساعت اول تولد) شروع کنید و ادامه دهید. این کار باعث تولید بیشتر شیر می شود.

شیر روزهای اول (آغوز یا ماک) زرد رنگ است و حجم کمی دارد، ولی برای نوزاد کافی و بسیار ضروری و دارای مواد ایمنی بخش برای نوزاد است و او را از بسیاری از بیماریها حفاظت می کند. آن را از فرزندان دریغ نکنید. حدود ۱۰ روز طول می کشد تا آغوز به شیر کامل تبدیل شود. قبل از شیردادن حتما دستهای خود را بشوید و بعد از خاتمه شیردادن، برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان، یک قطره شیر بر روی نوک پستان بگذارید.

هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر بگیرید و تمام نوک سینه و بیشتر هاله قهوه ای رنگ داخل دهان نوزاد باشد. بعد از تخلیه کامل یک سینه، نوزاد را بصورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود. سپس سینه دیگر را در دهان فرزندان بگذارید.

بعد از شیر خوردن او را به پهلوی بخوابانید تا احتمال ورود شیر به ریه کودک را به حداقل برسانید.

از مواد غذایی حاوی کلم، پیاز، سیر و ادویه کمتر استفاده کنید. زیرا سبب تغییر طعم شیر می شود.

ساعت و تعداد دفعات شیردهی:

به مدت ۶ ماه منحصراً به کودک شیر دهید. هر زمانی که نوزاد تقاضای شیر داشت به او شیر بدهید حتی در شب.

هیچ ماده غذایی حتی آب و آب قند به نوزاد ندهید، تنها استفاده از قطره مولتی ویتامین بنا به تجویز پزشک مجاز است.

شیر دهی ساعت خاصی ندارد. (حداقل هر ۳-۱ ساعت)

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

برای تشخیص کافی بودن شیر مادر به تعداد دفعات ادرار و مدفوع کودک و نیز میزان وزن گیری او توجه شود. روزانه ۷-۶ بار دفع طبیعی است.

نگهداری شیر دوشیده شده:

اگر به هر دلیلی از شیرخوارتان دور می شوید، هر ۲ ساعت شیر خود را بدوشید مادر تا ۴ ساعت در درجه معمولی اتاق و تا ۴ روز در یخچال و تا ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

بهتر است که مقدار شیری که فریز می کنید ۱۲۰-۶۰ میلی لیتر باشد حتماً روز ظرف ها را برچسب بزنید و بعد فریز کنید. برای ذوب کردن شیر فریز شده، شب قبل از استفاده شیر را داخل یخچال قرار دهید تا بتدریج ذوب شود. ظرف محتوی شیر فریز شده را زیر آب سرد و بتدریج زیر آب گرم بگیرید تا کم کم گرم شود.

شیر ذخیره شده را قبل از دادن به شیرخوار به ملایمت نه با شدت تکان دهید تا چربی شیر که به قسمت بالای ظرف رفته با بقیه آن مخلوط شود.

استحمام و مراقبت از پوست و مو:

در صورت ثابت بودن دمای بدن نوزاد بین ۳۶،۵ تا ۳۶،۸ درجه سانتی گراد، بهتر است حداقل اولین استحمام نوزاد ۶ ساعت پس از زایمان انجام شود.

از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد که به آن ورنیکس گفته می شود خودداری شود. استحمام بعدی نوزاد را می توان حداکثر ۳ بار در هفته انجام داد. دمای محل استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ درجه سانتی گراد و دمای آب ۳۷ تا ۳۸ درجه باشد.

تا زمانی که بندناف نیفتاده است از فرو بردن نوزاد در آب وان خودداری شود.

شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کرده و سپس دستها و پاها، شکم و پشت وی شسته شود. شستشوی چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران ها فراموش نشود. دستگاه تناسلی نوزاد آخر از همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود و در نوزاد پسر زیر کیسه بیضه تمیز و شسته شود. درجه حرارت اتاق نوزاد: درجه حرارت اتاق نوزاد باید بین ۲۸-۲۵ درجه سانتی گراد و درجه حرارت بدن نوزاد ۳۶،۵-۳۷ حفظ شود.

مراقبت از بندناف:

بندناف نوزادان بتدریج خشک و چروکیده شده و از روز دوم و سوم شروع به سیاه شدن می کند و حداکثر ۱۵ روز بعد از تولد از محل خود جدا می شود. بندناف همیشه باید خشک و تمیز نگهداشته شود.

از ناف بند استفاده نشود و پوشک را طوری ببندید که بندناف داخل پوشک قرار نگیرد و از آغشته شدن به ادرار و مدفوع جلوگیری شود.

از به کار بردن هرگونه ماده ضد عفونی مانند الکل یا بتادین روی بندناف خودداری گردد زیرا سبب تازه شدن بندناف و افتادن آن را به تاخیر می اندازد.

در صورت قرمزی اطراف بندناف، بوی بد، ترشح از بندناف و خونریزی از آن فوراً به پزشک مراجعه کنید.

فتق نافی (بیرون زدگی ناف) معمولاً شایع بوده و نیاز به درمان ندارد و اغلب در سالهای اول زندگی خودبخود بهبود می یابد.