

مراقبت از نوزاد

راهنمای بیمار



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق

ذیل تماس بگیرید:

دافلی ۲۵۴-۲۵۴-۳۲۲۱۳۵-۱۴۶-۱۴۴ (روزهای شنبه)

دوشنبه و چهارشنبه)

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

علائم خطر:

- در صورت بر وز هریک از علائم زیر فوراً به پزشک ویا نزدیکترین مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- مشکلاتی در امر تغذیه مانند اینکه نوزاد برای شیر خوردن بیدار نمیشود بی اشتها است یا خوب شیر نمیخورد
- استفراغ مکرر یا مداوم یعنی با هر بار تغذیه استفراغ کند
- تنفس مشکل و فرورفتگی قفسه سینه وناله کردن
- سردی بدن یا دست ها وپاهای نوزاد یا تب
- رنگ پریده بودن مداوم نوزاد، زردی
- بی قراری و بدحالی شدید، تشنج، اسهال....
- مشکلات بند ناف مانند ترشحات چرکی بندناف ویا قرمزی

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی پس از ترخیص:

- در روزهای ۳-۵ پس از تولد جهت غربالگری تیروئید و بیماری فنیل کتونوری به مراکز بهداشتی مراجعه کنید
- برای غربالگری شنوایی نیز باید تا یک ماهگی به مراکز مربوطه مراجعه کنید.
- منابع:مراقبت های ویژه نوزادان-وحید راعی
- مشاور علمی:دکتر احمدی سپهری و دکتر دباغ - متخصص کودکان نوزادان

نکاتی در جهت دوشیدن شیر مادر:

- هنگام دوشیدن شیر باید در محیط خلوت و آرام باشید ، بغل گرفتن شیر خوارو تماس پوست به پوست همچنین تحریک نوک پستان قبل دوشیدن ،قرار دادن کیسه آبگرم ،نوشیدن مایعات گرم بجز قهوه ویا دوش آبگرم قبل از دوشیدن شیر بسیار مفید است
- ماساژ ملایم پستان ها به جاری شدن شیر کمک میکند.
- مدت زمان دوشیدن شیر ۲۰-۳۰ دقیقه است.
- ابتدا هریک از پستان ها را ۳-۵ دقیقه بدوشید و سپس پستان هارا لمس نموده و ماساژ دهید ودر نهایت هریک از پستان ها را ۲-۳ بار بدوشید.
- نحوه ی دوشیدن ،به گونه ای که به کمک انگشت شست و دیگر انگشتان ابتدا پستان به طرف قفسه سینه فشار دهید بعد شست وسایر انگشتان را به طرف یکدیگر فشار دهید وشیر را به طرف نوک پستان هدایت کنید ، رها کرده وتکرار کنید تا شیر شروع به آمدن کند.
- شیر دوشیده شده در شرایط مختلف زمان نگهداری متفاوتی دارد
- در دمای اتاق ۶-۸ ساعت،در یخچال ۲۴-۴۸ ساعت،در جا یخی یخچال ۲-۳ هفته، در فریزر خانگی ۲-۳ ماه ودر فریزر صنعتی ۶ ماه
- پس از ذوب شدن شیر زمان نگه داری آن در فضای اتاق یک ساعت و در یخچال ۲۴ساعت می باشد.

استحمام نوزاد:

- یک نوزاد سالم و بدون مشکل را میتوانید ۲۴ ساعت پس از تولد استحمام دهید. دمای اتاق بین ۲۵-۲۸ باشد
- از حوله کلاه دار برای گرم نگه داشتن قسمت‌ها و بی از بدن نوزاد که در مراحل اولیه شسته نمی شود استفاده کنید
- شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کنید سپس دستها و پاها و شکم و پشت وی را بشویید
- پس از استحمام، نوزاد را در حوله گرم دیگر بپیچید و نگه دارید تا خشک شود سپس حوله را کنار بگذارید و به نوزاد لباس بپوشانید

مراقبت از بند ناف:

- بند ناف بین روزهای ۵-۱۰ روز پس از تولد سیاه و خشک شده و می افتد. در صورتی که پس از چهار هفته نیفتاد لازم است مراجعه شود
- لازم نیست برای تمیز کردن بند ناف از ماده ضد عفونی کننده استفاده شود.
- پوشک بچه را زیر بند ناف ببندید تا بند ناف در معرض هوا باشد.
- در صورت داشتن بوی بد ترشحات زرد رنگ و قرمزی و تورم پوست اطراف بند ناف و خونریزی به پزشک مراجعه کنید.
- اجازه دهید بند ناف خودش و به طور طبیعی بیفتد و حتی اگر یک اتصال کوچک باقی مانده باشد نباید به زور اقدام به کندن بند ناف نمود چون باعث خونریزی می شود.

تغذیه نوزاد:

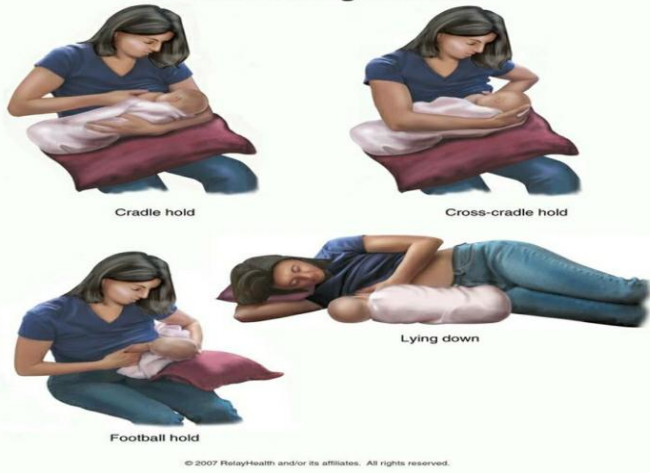
- تغذیه نوزاد تا شش ماهگی فقط با شیر مادر است حتی دادن آب نیز مجاز نمی باشد
- پس از پایان شش ماهگی در کنار شیر مادر غذای کمکی را با توجه به راهنمای تغذیه ای که در کارت واکسن موجود می باشد آغاز کنید
- دادن قطرمولتی ویتامین و آ + د تا شش ماهگی ضروری می باشد
- از پستانک و شیشه شیر استفاده نکنید زیرا باعث عدم تمایل نوزاد به گرفتن پستان مادر و انتقال عفونت نیز می شود.
- حد اقل ۸ بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه در ۲۴ ساعت به نوزاد شیر بدهید

نکاتی برای سینه گرفتن صحیح نوزاد:

- با زاویه عمود بنشینید و اگر لازم است زیر کودک بالش نرم و نازک قرار دهید
- شکم نوزاد به طرف شکم مادر باشد
- سر نوزاد در زاویه دست مادر قرار گیرد و گردن نوزاد خم نباشد و بدون زاویه باشد
- سینه بدون فشار در دهان نوزاد قرار دهید
- دست دیگر مادر سینه را هدایت کند لیکن آن را در دست نگیرد و بر آن فشار وارد نکند
- فاصله دهان نوزاد تا سر سینه ۳-۴ سانتی متر باشد

بعد از گرفتن پستان لب پایین به سمت بیرون برگشته باشد و قسمت قهوه ای سینه به طور کامل در دهان نوزاد قرار گیرد حرکت فرو بردن و مکیدن شیر برابر می شود و صدای قورت دادن شیر به گوش میرسد

Breast-Feeding Positions



تعویض کهنه و کنترل ادرار و مدفوع:

- با تعویض کهنه حداقل هر سه ساعت یکبار دفع ادرار و مدفوع را کنترل کنید.
- دفع ادرار روزانه حداقل ۶ بار و دفع مدفوع ۴-۶ بار می باشد.
- مدفوع نوزاد تا پنج روز تیره و چسبنده و بعد از روز پنجم مدفوع زرد و روان است.
- اگر رنگ مدفوع بعد از پنج روزگی همچنان تیره و چسبنده باشد باید به پزشک مراجعه کنید.
- تا ۱۰ روز اول نوزاد ۷-۱۰ درصد وزن خود را از دست می دهد و پس از آن باید وزنش اضافه شود.