

## مراقبت از نوزاد

راهنمای بیمار



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق

ذیل تماس بگیرید:

دافلی ۲۵۴-۱۳۵۱۳۲۱۳۲۱۳۲-۱۴۶-۰۴۴ (روزهای شنبه)

دوشنبه و چهارشنبه)

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

## علائم خطر:

در صورت بروز هریک از علائم زیر فوراً به پزشک و یا 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 و پاهای نوزاد یا تب

- رنگ پریده بودن مداوم نوزاد، زردی

- بی قراری و بدحالی شدید، تشنج، اسهال....

- مشکلات بند ناف مانند ترشحات چرکی بندناف و یا 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 -متخصص کودکان نوزادان

تهیه و تنظیم:واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۵

## نکاتی در جهت دوشیدن شیر مادر:

- هنگام دوشیدن شیر باید در محیط خلوت و آرام باشید، بغل گرفتن شیر خوار و تماس پوست به پوست همچنین تحریک نوک پستان قبل دوشیدن، قرار دادن کیسه آبگرم، نوشیدن مایعات گرم بجز قهوه و یا 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 و در 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 و سایر انگشتان را به طرف یکدیگر فشار دهید و شیر را به طرف نوک پستان هدایت کنید، رها کرده و تکرار 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 و در فریزر صنعتی ۶ ماه

- پس از ذوب شدن شیر زمان نگه داری آن در فضای اتاق یک ساعت و در یخچال ۲۴ ساعت 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 قسمت هایی 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 فطرمولتی 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

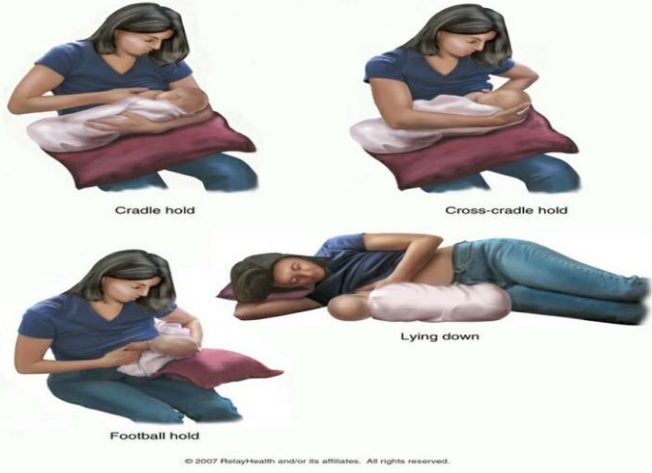
- سینه بدون فشار در دهان نوزاد قرار دهید

- 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.