

تعریف:

بیست و هشت روز اول بعد از تولد را دوران نوزادی می نامند . این دوران بسیار حساس بوده و بیشترین مرگ و میر کودکان در این مدت اتفاق می افتد . در این مدت نوزاد خود را از نظر جسمی و روانی با محیط خارج از رحم تطبیق می دهد . بنابراین آگاهی پدر و مادر در مورد نحوه ی مراقبت از نوزاد ضروری و بسیار با اهمیت است.

درجه حرارت اتاق نوزاد:

درجه حرارت اتاق نوزاد باید متناسب با فصل و طوری باشد که والدین با لباس منزل احساس راحتی کنند(حدود 25 درجه سانتی گراد). در این حالت لباس نوزاد در عین حال که باید سبک و راحت باشد یک عدد از لباس والدین بیشتر باشد.

از قرار دادن نوزاد در مجاورت هوای بخاری ، شوفاژ و یا در معرض هوای سرد خودداری کنید . پوشاندن کلاه ، دستکش و جوراب در روزها و هفته های اول بعد از ترخیص به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود.



شیردهی:

بهترین تغذیه برای نوزاد شیر مادر بوده و نوزاد باید تا پایان شش ماهگی به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه نماید. شیردهی بایستی بلافاصله پس از تولد آغاز گردد. دفعات شیردهی باید بر اساس نیاز و خواسته شیرخوار باشد و نباید هیچ برنامه زمانی برای آن در نظر گرفته شود(در صورت عدم استفراغ می توانید هر دو ساعت به نوزاد شیر دهید) . قبل از شیردهی دست هایتان را با آب ولرم و صابون بشویید و شستن پستان ها فقط یک بار در روز با آب ولرم جهت نظافت پستان ها کافی است.

پس از پایان شیردهی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نوزاد را در بغل خود به حالت قائم گرفته تا هوای خورده شده همراه شیر خارج شود و آروغ نوزاد گرفته شود . بهتر است پس از تغذیه ، نوزاد به مدت نیم ساعت به پهلوی راست خوابانده شود . این وضعیت به تخلیه سریع معده کمک می کند و از بازگشت شیر و ورود آن به ریه نوزاد جلوگیری می کند.

شیر غلیظی که در اولین روزهای پس از زایمان تولید می شود آغوز نام دارد که بسیار مفید است و سعی نکنید که نوزاد را از آن محروم کنید.

علائم درد شکم در نوزاد شامل گریه و بی قراری شدید و قرمزی صورت می باشد که با آروغ گرفتن تسکین پیدا می کند.

دفع ادرار و مدفوع:

نوزاد در ۲۴ ساعت اول تولد حتما باید دفع ادرار و مدفوع داشته باشد . داشتن ۶ عدد یا بیش تر کهنه خیس در یک روز نشان دهنده کافی بودن شیر مادر و دفع ادرار طبیعی در نوزاد است . اولین مدفوع نوزاد تیری و قیری شکل است و ممکن است تا ۲ تا ۳ روز

ادامه داشته باشد و بعد از آن بر حسب تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر ، به تدریج مدفوع شل تر و رنگ آن زرد می شود که نباید با اسهال اشتباه گرفته شود.

برای جلوگیری از سوختگی ناشی از ادرار و مدفوع ، پس از هر بار تعویض پوشک ، پاها و ناحیه تناسلی نوزاد را با آب ولرم شسته و خشک نمایید . بهتر است این ناحیه گاهی در معرض هوا قرار گیرند . در نوزادان دختر نظافت و شستشو از جلو به عقب انجام شود و در نوزادان پسر جهت جلوگیری از خروج ناگهانی ادرار ، پوشک به آرامی باز شود.

روزهای اول تولد ، خروج مختصری ترشح خون آلود از مجرای تناسلی نوزادان دختر طبیعی می باشد. نباید هیچ گونه دستکاری صورت گیرد.

به هیچ وجه در مراقبت از نوزاد از پودر بچه استفاده نکنید ، چون باعث ایجاد مشکلات تنفسی در نوزاد می شود.

مراقبت از نوزاد سالم



واحد آموزش سلامت - بازنگری 1404

سایت بیمارستان:

<https://hospitalshohada.medilam.ac.ir>



پرونده بهداشتی:

جهت کنترل و مراقبت نوزاد از نظر پایش رشد جسمی و تکاملی، تغذیه، بینایی، شنوایی و... از روز ۳ تا ۵ پس از تولد با در دست داشتن کارت واکسیناسیون به نزدیکترین پایگاه خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه کنید. زمان سایر مراقبت ها و واکسن ها توسط پرسنل بهداشتی برایتان تعیین می شود. قطره مولتی ویتامین، آهن و آد را طبق دستور پزشک مرکز بهداشت برای نوزاد خود شروع کنید.

علامت خطر در نوزاد:

- ✓ در صورت بروز زردی در نوزاد، سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. از مصرف هر نوع داروی سنتی خودداری نمایید.
- ✓ از دادن آب قند، نبات داغ و داروهای خانگی به نوزاد جدا خودداری نمایید.
- ✓ در صورت ترشحات فراوان چشم حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از زردی دفعات شیردهی را افزایش دهید.
- ✓ در صورت تب، تنگی نفس یا تنفس سریع (بیشتر از ۶۰ بار در دقیقه) یا کبود شدن نوزاد سریعاً به بیمارستان مراجعه نمایید.

منابع: بسته خدمتی نوزاد سالم

مراقبت از بند ناف:

بند ناف باید تمیز و خشک و بیرون از پوشک یا کهنه نوزاد قرار گیرد. از به کار بردن الکل، بتادین یا هر نوع ماده دیگری بر روی بند ناف جدا خودداری کنید.

در هنگام بستن پوشک، لبه قسمت بالای پوشک را به طرف پایین برگردانید تا بند ناف از تماس با مدفوع دور نگه داشته شود.

بند ناف معمولاً ۱ تا ۲ هفته بعد از تولد خشک شده و خود به خود می افتد. پس از افتادن آن خروج یک یادو قطره خون طبیعی است و جای نگرانی ندارد.

پستان ها :

پستان بعضی از نوزادان به طور طبیعی بزرگ تر از حالت عادی می باشد که خودبه خود بهبود می یابد، پس از فشار دادن یا ماساژ آن خودداری کنید.

آزمایشات غربالگری:

شامل بیماری های کم کاری مادرزادی تیروئید و فنیل کتونوری می باشد که جهت انجام باید روز ۳ تا ۵ پس از تولد همراه با کارت واکسیناسیون به نزدیکترین پایگاه خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه کنید. نمونه گیری از پاشنه پای نوزاد انجام می گیرد. اهمیت انجام این آزمایشات برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی در نوزاد است.