

## مراقبت از نوزاد

ویژه مادران



کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

۴. ناله کردن و تنفس خیلی سریع و توکشیده شدن قفسه سینه

۵. ترشحات چرکی و خونی از بند ناف

۶. بی‌قراری و تحریک پذیری

۷. تشنج و تب یا سرد شدن اندامها و بدن نوزاد

### جهت انجام غربالگری تیروئید و شنوایی نوزاد حتما در تاریخ تعیین شده مراجعه نمایید.

#### مراکز انجام تست شنوایی سنجی نوزاد تا یک ماهگی

**گناباد:** آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)

**بجستان:** خیابان کشاورز ۲ - مطب سرکار خانم سالمی روزهای فرد - شماره تماس ۰۹۱۵۶۹۰۴۸۲۰ - ۵۶۵۲۵۸۰۳

#### مراکز مراجعه جهت انجام تست تیروئید نوزادی از روز

##### سوم تا پنجم پس از زایمان

**گناباد:** آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)

**بجستان:** مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی - تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲

در صورت هرگونه مشکل در خصوص شیردهی به درمانگاه تخصصی علامه بهلول طبقه همکف درمانگاه زنان ومامایی اتاق مشاوره شیر (تلفن ۵۷۲۳۶۸۶۳) و یا نزدیکترین مرکز بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

رفرنس: کتاب آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان معاونت بهداشت



جهت دسترسی به محتوای

فایل بارکد را با تلفن همراه

خود اسکن نمایید.

### ملاج یا فونتال نوزاد:

سرنوزاد در مقایسه با سایر اندامها مانند دورشکم 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 بر میگردد.

روی سر نوزاد در قسمت بالا و جلو بو در پشت سر دو بخش نرم وجود دارد که ملاج نامیده می شود. ملاج جلوی سر لوزی شکل و اندازه طبیعی آن ۲ سانتیمتر است و تا سن ۱۸-۱۲ ماهگی بسته می شود. ملاج پشتی یا خلفی در پشت سر به اندازه نیم در نیم سانتیمتر دیده می شود و تا حداکثر سن ۴ ماهگی بسته می شود.

#### مراقبت از چشم: چشمان نوزاد بلافاصله بعد از تولد دارای

قدرت بینایی است در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ و چسبنده 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 بار برای

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.

در صورت مشاهده هرگونه علائم نگران کننده یا علائم زیر در نوزاد سریعاً به پزشک، ماما و یا مراکز بهداشت مراجعه کنید:

۱. خوب شیرنخوردن و بی اشتهایی و استفراغ مکرر شیر

۲. عدم دفع ادرار و مدفوع در روزهای اول

۳. زردی پوست و تحرک کمتر از حد معمول

## تغذیه نوزاد با شیر مادر:

تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان (بخصوص در همان یکساعت 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 بیماریها حفاظت می کند. آن را از فرزندتان دریغ نکنید. حدود ۱۰ روز طول می کشد تا آغوز به شیر کامل تبدیل شود.

قبل از شیر دادن حتما دستهای خود را بشویید 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 به صورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود. سپس سینه دیگر را در دهان فرزندتان بگذارید.

بعد از شیر خوردن او را به پهلو 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 میشود.

## ساعت و تعداد دفعات شیر دهی:

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.

شیردهی 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 تا 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. شیر دوشیده شده مادر تا ۶ ساعت در درجه معمولی اتاق و تا ۲ روز در یخچال قابل نگهداری است.

شیری که در قسمت داخل فریزر (نه در درب فریزر) یخ زده است می تواند تا ۱۲ ماه نیز قابل استفاده باشد.

بهتر است که مقدار شیری که فریز می کنید ۱۲۰-۶۰ میلی لیتر باشد حتماً روی ظرفها را برچسب بزنید و بعد فریز کنید. برای ذوب کردن شیر فریز شده، شب قبل از استفاده شیر را داخل یخچال قرار دهید تا به تدریج ذوب شود. ظرف محتوی شیر فریز شده را زیر آب سرد و به تدریج زیر آب گرم بگیرند 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 میشود خودداری شود. استحمام های 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 بند ناف نیفتاده است از فروبردن 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 رانها فراموش نشود.

دستگاه تناسلی نوزاد آخر از همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب (مقعد) شسته شود تا آلودگی مدغوع 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 سانتیگراد و درجه حرارت بدن نوزاد ۳۶/۵-۳۷ حفظ شود.

## مراقبت از بند ناف:

بند ناف 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.

بند ناف همیشه باید خشک و تمیز نگهداشته شود.

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

از به کار بردن هرگونه ماده ضدعفونی مانند الکل یا بتادین روی بند ناف خودداری گردد زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده 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.