



راهنمای ترخیص و مراقبت از نوزادان در منزل

تغذیه نوزاد در منزل:

- تغذیه نوزاد تا ۶ ماهگی فقط با شیر مادر است و نباید از شیشه یا گول زنک استفاده شود. نوزاد باید هر زمان که میل دارد، در شبانه روز شیر بخورد. تعداد دفعات شیردهی و مدت زمان شیردهی را نباید محدود کرد. تغذیه با شیر مادر باید بطور مکرر و برحسب تقاضای شیرخوار انجام شود، در نوزادان و تا سن ۶-۸ هفتگی، دفعات تغذیه با شیر مادر ۱۰-۱۲ بار یا بیشتر در شبانه روز معمول است و نباید کمتر از ۸ بار باشد. مهمترین عامل در افزایش شیرمادر، مکیدن مکرر، صحیح و موثر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.
- از روز چهارم تولد، تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر در شیرخوارانی است که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند.
- اولین مدفوع نوزاد، سبز سیاه تیره و قیری شکل است. در روز اول و دوم یک بار دفع دارد و تا روز ۴ یا ۵ پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه و زرد تبدیل می شود. از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است. بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هرچند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد.



- قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D از ۳ تا ۵ روزگی نوزاد شروع شده و روزانه یک سی سی تا پایان دوسالگی به کودک داده می شود.
- قطره آهن نیز از پایان شش ماهگی همزمان با تغذیه تکمیلی کودک، روزانه ۱۵ قطره داده می شود و تا پایان دو سالگی ادامه می یابد.

مراقبت از بند ناف نوزاد:

بند ناف نوزاد ۷ تا ۱۰ روز و حداکثر ۱۵ روز بعد از تولد جدا می شود. پوشک باید زیر محل ناف بسته شود، تا بند ناف آلوده به ادرار و مدفوع نشود و در معرض هوا باشد.

توجه: در صورت بروز ترشح چرکی و خونابه از محل بند ناف نوزاد، در صورت تب نوزاد، قرمزی، ورم ناف و دیر افتادن بند ناف حتماً به پزشک مراجعه شود.

در صورت داشتن مشکل در شیردهی، به کجا مراجعه کنید؟

در صورت بروز مشکلات شیردهی به مرکز بهداشت محل سکونت خود و یا مراکز مشاوره شیردهی زیر مراجعه شود.

مرکز مشاوره تخصصی شیردهی در گناباد: مجتمع آموزشی بهداشتی زنده یاد علیزاده ابتدای خیابان ناصرخسرو - ۵۷۲۳۴۶۶۳ - ۵۷۲۳۴۶۵۶

مرکز مشاوره تخصصی شیردهی در بجنستان: مرکز شهید قنبر آقائی - خیابان ۷ تیر ۵۶۵۲۷۳۷۳

پیگیری بعد از ترخیص نوزادان:

- حتماً ۳ تا ۵ روز بعد از زایمان جهت مراقبت اولیه مادر و نوزاد به مرکز جامع سلامت (مرکز بهداشت) محل سکونت خود مراجعه نمایید.
- طی ۴۸ ساعت بعد از ترخیص جهت کنترل نوزادان به متخصص اطفال مراجعه نمایید.

انجام تست شنوایی سنجی:

تا قبل از پایان یک ماهگی نوزاد خود، جهت تست شنوایی سنجی به محلهای زیر مراجعه شود.

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصر خسرو، بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم

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

انجام تست غربالگری تیروئید:

از روز سوم تا پنجم پس از زایمان جهت انجام تست تیروئید نوزاد به محلهای زیر مراجعه نمایید.

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم

بجنستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی تلفن: ۵۶۵۲۴۸۰۲

اگر نوزاد این علائم را داشت سریعاً به اورژانس مراجعه کنید:

- قرمزی و توکشیده شدن قفسه سینه
- ناله کردن نوزاد
- رنگ پریدگی شدید یا کبودی
- استفراغ مکرر شیر
- قرمزی و تورم بیشتر از حد معمول و بی حالی
- بی قراری
- خوب شیر نخوردن
- عدم دفع ادرار و مدفوع در روزهای اول
- تب یا سرد شدن اندامها و بدن
- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلکها
- زردی
- شلی عضلانی

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در مورد نگهداری و مراقبت از نوزاد و پاسخ به سوالات خود، می توانید بارکدهای زیر را با تلفن همراه اسکن نمایید. دوربین گوشی (یا نرم افزار اسکنر، بارکدخوان) و اینترنت تلفن همراه خود را روشن نموده و مقابل بارکد قرار دهید و آدرس اینترنتی مشاهده شده را لمس نمایید تا بتوانید فایلها را دانلود و در گوشی خود ذخیره کنید.



کتاب پاسخ به
سوالات رایج

Question



کتابچه نسلی
سالم با شیرمادر

nasl-salem



راهنمای آموزش
مادران

Mother education