



مرکز درمانی / آموزشی آیت اله طالقانی

مراقبت از نوزاد من



تهیه کننده: سوپروایزر آموزشی

۱۴۰۰

۳-۵ روزگی جهت انجام تست تیروئید و شروع قطره مولتی ویتامین به مرکز بهداشتی مراجعه کنید.

در ۳-۵ روزگی جهت کنترل رشد و ارزیابی زردی نوزادی به پزشک و یا درمانگاه یا مرکز بهداشتی محل زندگی خود مراجعه کنید.

به محض مشاهده هر کدام از علائم خطر نوزاد را سریعاً نزد پزشک ببرید.

علائم خطر در نوزاد:

- زردی در ۲۴ ساعت اول
- تو کشیده شدن قفسه سینه
- خواب آلودگی و بی حالی
- بی قراری و تحریک پذیری
- خوب شیر نخوردن با استفراغهای مکرر
- خروج ترشحات چرکی از چشم ها
- رنگ پریدگی
- حرکات غیر عادی
- نبض تند و مشکل
- تب و یا سردی اندامها

زردی نوزاد:

■ اکثر نوزادان پس از تولد زرد می شوند. در صورت زرد شدن نوزاد به پزشک مراجعه کنید.

■ دادن ترنجبین، شیرخشت و عناب زردی نوزاد را کاهش نمی دهد.

■ لامپ های مهتابی معمولی اثری روی زردی نوزاد ندارد و برای کم شدن زردی از آنها استفاده نکنید.

■ هرگز شیر مادر را برای کاهش زردی قطع نکنید.

■ از درمان زردی نوزاد در منزل خودداری کنید

موارد مراجعه و پیگیری:

■ کلیه نوزادان بایستی بعد از ترخیص در فاصله ۷۲-۴۸ ساعت بعد از تولد مجدداً معاینه شوند.

■ قبل از یک ماهگی جهت انجام سنجش شنوایی به کلینیک مربوطه و یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

■ اگر نوزاد شما نارس و با وزن کمتر از ۲ کیلوگرم متولد شده یا اکسیژن دریافت کرده است جهت معاینه چشم مراجعه کنید.

مراقبت‌های عمومی:

■ دمای اتاق نوزاد بین ۲۵-۲۶ درجه سانتیگراد حفظ شود به طوری که نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد.

■ لباس مناسب نوزاد در این دما دو لایه لباس پنبه ای یا نخی گشاد و یک پتوی نازک می باشد.

■ در ده روز اول روسری و دستکش وجوراب لازم است.

■ در فصل گرما از پوشانیدن بیش از حد نوزاد خودداری کنید.

■ نوزاد خود را قنداق نکنید.

■ از آویزان کردن گردنبند، دستبند، وسایل خطرناک مانند سنجاق به نوزاد اکیدا خودداری کنید.

تغذیه:

■ بهترین تغذیه برای نوزاد شیر مادر است..

■ به نوزاد اجازه دهید مکیدن سینه مادر را هر چقدر و هر زمانی که میل دارد ادامه دهد.

۱

■ از دادن شیشه و پستانک به نوزاد خودداری کنید.

■ از همان ابتدای تولد تا شش ماهگی فقط شیر مادر را به دلخواه به نوزاد خود بدهید.

■ از دادن هر ماده خوراکی دیگر به نوزاد مثل آب قند، شیر خشت، ترنجبین، عناب و غیره خودداری کنید.

■ پس از هر بار شیر دهی با ماساژ دادن پشت نوزاد و یا زدن چند ضربه آرام به پشت نوزاد آروغ او را گرفته و سپس نوزاد را به پهلوئی راست بخوابانید.

مراقبت از بند ناف: وسینه نوزاد:

■ محل بند ناف حتما خشک و تمیز نگه داشته شود.

■ از گذاشتن هر گونه ماده غیر بهداشتی مثل خمیرودنبه و غیره روی بند ناف خودداری کنید.

■ نیازی به استفاده از الکل روی بند ناف نمی باشد.

■ اگر بند ناف با ادرار آلوده شد با آب گرم و اگر با مدفوع آلوده شد با آب ولرم و شامپو اگر بندناف تا یکماه نیفتاد به پزشک مراجعه نمایید

■ در صورت قرمزی، خونریزی و ترشحات چرکی از بند ناف به پزشک مراجعه کنید.

■ به هیچ عنوان سینه نوزاد فشرده یا ماساژ داده نشود.

۲

مراقبت‌های بهداشتی:

■ طریقه حمام کردن بعد از ۲۴ ساعت: تا ۲۴ ساعت ضرورتی برای حمام کردن نمیباشد از گرفتن نوزاد زیر دوش خودداری کنید داخل وان آب ولرم میریزید و با آرنج میزان داغی آب را می سنجیم و یه حوله یا پارچه روی پا میندازیم و قسمت به قسمت شروع به شستن بدن نوزاد میکنیم.

■ پس از هر بار دفع ادرار و مدفوع نوزاد را با آب گرم شستشو دهید.

■ از دستمالهای مرطوب برای تمیز کردن نوزاد استفاده نکنید.

■ از پودرها برای بدن نوزاد استفاده نکنید.

■ روزی ۲ مرتبه پوست بدن نوزاد خود را با روغن های طبیعی مثل روغن بادام وروغن کنجد ماساژ دهید.

■ در صورت گرفتگی بینی نوزاد ۱-۲ قطره آب ولرم در داخل بینی او بچکانید و از چکاندن شیر داخل بینی جدا خودداری نمایید.

■ مناسبترین زمان ختنه هفته اول تولد یا قبل از یک ماهگی می باشد.

۳