



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز درمانی / آموزشی

آیت اله طالقانی

مراقبت از نوزاد من



۱- تغذیه

۲- مراقبتهای عمومی

۳- زردی نوزاد

۴- معاینه مجدد

۵- معاینه شنوایی و بینایی

منبع : کتب تخصصی نوزادان

منابع مرکز بهداشت

تهیه کننده : دکتر غلامعلی فتاحی بیات

فوق تخصص نوزادان

ویرایش ۱۳۹۶

۳-۵ روزگی جهت انجام تست تیروئید به مرکز بهداشتی مراجعه کنید.

در ۳-۵ روزگی جهت کنترل رشد و شروع قطره مولتی ویتامین به درمانگاه یا مرکز بهداشتی محل زندگی خود ببرید

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

علائم خطر در نوزاد:

■ زردی در ۲۴ ساعت اول

■ توكشیده 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

۵

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 ۴۸-۷۲ ساعت بعد از تولد مجدداً معاینه شوند.

■ قبل از یک ماهگی جهت انجام سنجش شنوایی به مرکز بهزیستی 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.

۴

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 و جوراب لازم است.

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

■ نوزاد خود را قنداق نکنید.

■ از آویزان کردن گردنبنند، دستبند، وسایل خطرناک مانند سنجاک 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.

■ 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 خشک، 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.

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

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

مراقبت‌های بهداشتی:

■ حمام دادن نوزاد در ۶ ساعت اول تولد ضروری نیست و فقط ترشحات خونی و آلوده با پنبه و آب تمیز پاک شود.

■ حداقل هفته ای ۲ مرتبه نوزاد را حمام کنید.

■ از گرفتن نوزاد زیر دوش خودداری کنید.

■ 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 بودرها برای بدن نوزاد استفاده نکنید.

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

■ در صورت گرفتگی بینی نوزاد ۲-۱ 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.