

جلسه هشتم کلاس های آمادگی برای زایمان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محتوای جلسه هشتم کلاس های آمادگی برای زایمان:

مروری بر برنامه ریزی زایمان

باروری سالم

آمادگی سایر اعضای خانواده

مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد

مرور کلی آموزش شیردهی

تمرین های کششی تنفسی و تن آرامی

مروری بر برنامه ریزی برای زایمان

لازم است در مورد کارهایی که باید قبل و بعد از زایمان انجام شود از پیش فکر کرده و برنامه ریزی کنیم

انتخاب همراه

آماده کردن وسایل مورد نیاز مادر و کودک

انتخاب بیمارستان

تامین وسیله نقلیه

انتخاب متخصص اطفال

باروری سالم

مشاوره باروری سالم

جهت مشاوره فاصله گذاری موالید حتما به پایگاه های سلامت
مراجعه نمایید

آمادگی سایر اعضای خانواده

چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده در دوران بارداری:

✓ همراه بردن فرزند در یکی از ملاقات های بارداری

✓ کودک در تهیه ملزومات اتاق نوزاد شرکت کند

✓ اگر قرار است تخت کودک به نوزاد جدید تعلق گیرد حداقل دو ماه قبل

از زایمان کودک به رختخواب جدیدش راهنمایی شود

✓ همراه کودک تلویزیون تماشا شود یا کتاب خوانده شود

✓ به سوالات کودک پاسخ داده شود

✓ کودک به خانه دوستان و شنایان که شرایط مشابه دارن برده شود

اهمیت مراقبت کودک



- کودکی که به دنیا می آید معجزه ای در دستان شماست .
- سلامت نوزادان ارتباط مستقیم با سلامت نسل های آتی دارد .
- سلامت این کودک به مراقبت و توجه والدین قبل از بارداری و سال های اولیه تولد بستگی دارد.
- هدف از مراقبتها شناسایی به موقع مشکلات کودک و انجام مداخلات لازم برای پیشگیری از بروز بیماری هاست تا کودکان ما در بهترین و مناسب ترین شرایط زیستی به حدا کثر توانمندی خود برسند.



اهمیت مراقبت نوزادی

به یک ماه اول تولد دوره نوزادی گفته می شود

- ۱- بخش مهمی از مرگهای کودکان در سال اول زندگی مخصوصاً در دوران نوزادی رخ می دهد .
- ۲- مقاومت بدن نوزاد در برابر سرما و گرما و میکروبهای بیماریزا کمتر از افراد بزرگسال است .
- ۳- نوزاد قادر به مراقبت از خود نیست و باید او را از خطر بیماری حفظ کرد .
- ۴- چون پس از تولد ، محل زندگی نوزاد از داخل رحم مادر به دنیای بیرون تغییر پیدا می کند ، مدتی طول می کشد تا نوزاد به زندگی جدید خود عادت کند.

مشخصات نوزاد

پوست نوزاد

- روزهای اول تولد پوست نوزاد قرمز ، صورتی و یا ارغوانی رنگ است .
- گاهی پوست نوزاد توسط پوشش چرب و سفیدرنگی پوشیده شده که از پوست محافظت می نماید نیازی به شستشو در روزاول ندارد .
- پوست بدن بعضی از نوزادان خصوصا نوزادان نارس نرم می باشد و در بعضی از نوزادان به ویژه آنهایی که بعد از هفته ۴۰ بارداری بدنیا می آیند چروکیده همراه با پوسته ریزی است که طبیعی بوده و نیازی به چرب کردن ندارد .
- پوست نوزادان توسط موهای نرمی پوشیده شده است که بعد از ۱ تا ۲ هفته از بین می روند .
- در برخی از نوزادان مویرگ های بعضی از نقاط پوست نظیر وسط پیشانی ، پشت گردن و روی پلک فوقانی ممکن است برجسته و صورتی رنگ باشد که طبیعی بوده و طی سال اول زندگی به تدریج محو می شوند .





مشخصات نوزاد

پوست نوزاد

- در طی ۲ تا ۳ روز اول تولد بثورات نوزادی (ضایعات ودانه های پوستی) به شکل **برجستگی های سفید رنگ** روی پوست نوزادان شایع بوده و در اکثر نقاط بدن به جز کف دست و پا ظاهر می شوند و بتدریج در طی یک هفته خودبخود از بین می روند .
- **حس لامسه** نوزاد از ابتدای تولد وجود دارد و به همین علت نوزادان با تماس پوست به پوست با والدین آرام می شوند و به تحریکات دردناک پاسخ می دهند.



مشخصات نوزاد

ضربان قلب نوزاد

تعداد ضربان قلب نوزاد **بیشتر** از تعداد ضربان قلب بزرگسالان است
ممکن است در **هنگام خواب** تعداد ضربان قلب کاهش یابد ضمناً در هنگام **گریه کردن** مختصری ضربان قلب افزایش می یابد.

تعداد تنفس

تعداد تنفس طبیعی نوزاد **بیشتر** از تعداد تنفس بزرگسالان می باشد. تنفس طبیعی باید **بدون ناله** باشد.
(وقفه تنفس دوره ای در نوزادان با وزن طبیعی برای چند ثانیه مشکل ندارد)

درجه حرارت

جهت تعیین درجه حرارت از زیر بغل می بایست دماسنج به مدت ۵ دقیقه در زیر بغل گذاشته شود که درجه حرارت طبیعی بدن نوزاد بین **۳۶/۵ تا ۳۷/۵** درجه سانتی گراد می باشد.



مشخصات نوزاد

سر

سر نوزاد به طور طبیعی در مقایسه با سایر اندام ها مانند شکم یا دور سینه **بزرگتر** است که با رشد نوزاد متناسب می شود

چشم

چشمان نوزاد متولد شده بلافاصله بعد از تولد **دارای قدرت بینائی** می باشد. تورم پلک نوزاد در هنگام تولد شایع است و ممکن است همراه با ترشحات باشد. از ریختن هرگونه قطره ویا مایعاتی نظیر چای درون چشم نوزاد یا کشیدن سرمه داخل چشم خودداری شود. (در صورت ترشح چرکی و یا اشک ریزش به پزشک یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود)

بینی

حس بویایی نوزاد در زمان تولد فعال بوده و قدرت بویایی نوزاد **بیشتر** از بزرگسالان است و به همین علت بوی مادر ، پدر و شیر مادر را به خوبی احساس می کند .
در صورت گرفتگی بینی نوزاد ، برای رفع گرفتگی بینی نوزاد اقدام شود تا بتواند به راحتی شیر بخورد . از چکاندن شیر مادر در داخل بینی نوزاد به منظور باز نمودن بینی او باید خودداری کرد .



مشخصات نوزاد

دهان

گاهی ممکن است در دهان نوزادان دندان های تکامل نیافته و یا کیست هایی روی لبه و یا سقف دهان و یا کام نوزاد دیده شود این ضایعات خود بخود از بین می روند و نیازی به درمان ندارند ولی بررسی انجام شود . برفک دهان به صورت ترشحات سفید و پنیری بر روی زبان ،سقف دهان،و سطح داخلی گونه ها ممکن است دیده شود در صورت مشاهده برفک به پزشک یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه گردد.

مشخصات نوزاد

گوش

در هنگام تولد بدلیل آنکه لاله گوش بطور کامل غضروفی نشده است به راحتی خم می شود و به حالت اول بر می گردد. سوراخ کردن گوش نوزاد دختر با وسایل استریل و در شرایط کاملا بهداشتی انجام شود .

(غربالگری شنوایی نوزاد بهتر است تا یک ماهگی انجام شود)

پستان

پستان بعضی از نوزادان اعم از دختر یا پسر ممکن است مقداری برجسته بوده و یا از آن ترشح خارج شود این امر نیز طبیعی و به علت قطع هورمون های مادری است که خودبخود بعد از چند روز برطرف می شود . از ماساژ پستان نوزاد و یا مالیدن هرگونه دارو و یا ماده ضد عفونی بر روی آن خودداری شود .



مشخصات نوزاد

بند ناف

جنین در دوران بارداری از طریق بند ناف با مادر در ارتباط است .

پاها

پای چنبری بودن وضعیت بسیار شایع و ناشی از وضعیت نامناسب جنین در رحم مادر است که در طی چند روز خودبخود بهبود می یابد ولی باید بررسی های لازم توسط پزشک صورت گیرد و در صورت نیاز جراحی انجام شود .

در رفتگی مفصل ران نیز در بعضی از نوزادان دیده می شود که علت خاصی ندارد و با تشخیص به موقع قابل درمان است .



مراقبت از نوزاد

مادر در بیمارستان باید به نکات زیر دقت کند :

- ادامه برقراری تماس پوست با پوست
- اولین تغذیه با شیر مادر
- تغذیه انحصاری با شیرمادر
- هم اتاقی مادر ونوزاد
- مراقبتهای بهداشتی نوزاد
- شرایط ترخیص نوزاد
- توجه به زمان انجام غربالگری بعد از ترخیص
- توجه به معاینات دوره ای بعد از ترخیص



مراقبت روتین کودک

- در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به **خانه بهداشت** / **پایگاه سلامت** / **مرکز خدمات جامع سلامت** محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کند .
- **پس از تولد**، معاینه کاملی از نوزاد در بیمارستان به عمل می آید و سپس در **۳ تا ۵ روزگی اولین ویزیت** برای ارزیابی سلامت نوزاد توسط پزشک تیم سلامت باید انجام شود.
- در **فواصل مشخص** در مراکز بهداشتی و توسط ارائه دهندگان خدمات بهداشتی، کودک از نظر سلامتی و روند رشد بررسی شده و مشاوره های لازم از نظر تغذیه و تکامل جسمی و روانی انجام می شود. **بهورزان** / **مراقبین سلامت و پزشکان** در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را راهنمایی می کنند .

خدمات مراقبتی کودک

- انجام واکسیناسیون (ب.ث.ژ، فلج اطفال، هیپاتیت ب را در بدو تولد و ادامه آن در مراقبت‌های بعدی)
- غربالگری بیماری‌های متابولیک ارثی (تیروئید و فنیل کتونوری)
- پایش رشد (اندازه گیری قد، وزن و دور سر کودک و رسم منحنی های رشد در کارت مراقبت کودک)
- معاینات دوره نوزادی و سایر گروه‌های سنی توسط پزشک مرکز جامع سلامت
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر و مشاوره و راهنمایی لازم
- ارزیابی شنوایی (غربالگری شنوایی در دوره نوزادی و ارزیابی آن در همه مراقبت‌های روتین کودک)
- ارزیابی بینایی (بررسی با چراغ قوه ، نگاه کردن و سؤال از مراقب کودک)
- ارزیابی ژنتیک
- راهنمایی‌هایی برای سلامت مادر و شیردهی
- راهنمایی‌هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی‌هایی برای مراقبت نوزادی
- راهنمایی‌هایی برای پیشگیری از عوامل محیطی موثر بر سلامت کودک
- تجویز مکمل ویتامین آ + د

زمان مراقبت کودک

- 9 ماهگی
- 12 ماهگی
- 2 سالگی
- 2.5 سالگی
- 3 سالگی
- 4 سالگی
- 5 سالگی

- 3 تا 5 روزگی
- 14 تا 15 روزگی
- 30 تا 45 روزگی
- 2 ماهگی
- 4 ماهگی
- 6 ماهگی
- 7 ماهگی



حمایت خانواده

- اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه، غم، بیماری دارید، با خانه بهداشت/ پایگاه سلامت/ مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود تماس بگیرید.
- سعی کنید وقتی کودک تان خوابیده است، شما نیز بخوابید و استراحت کنید.
- از خانواده و دوستان کمک بگیرید.
- به دیگر فرزندانان مسئولیت های کوچک و ایمن برای کمک به نگهداری کودک تان بدهید.
- زمان مخصوصی را تنها با هر فرزند خود سپری کنید.
- روال عادی خانواده را ادامه دهید.
- اگر از طرف کسی به شما توصیه ای شد که نمی خواهید آنرا انجام دهید و یا با آن موافق نیستید، لبخند بزنید، تشکر کنید و موضوع را عوض کنید.

مراقبت های تکاملی

تقویت برقراری ارتباط عاطفی

- تماس چشم با چشم و پوست با پوست با شیرخوار
- به تمام صداهای او با لبخند و یا بغل کردن و یا حرکت سرو بدن خود پاسخ دهید.
- در هنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ مناسب بدهید .

تقویت چنگ زدن (حرکات ظریف)

- اجازه دهید انگشتان شما را بگیرد .
- برای تشویق به شل کردن انگشتانش ، یکی یکی آنها را باز کنید .
- اجازه دهید با اشیاء بازی کند ، دما و جنس اشیاء را لمس کند .

تحریک و تقویت حواس (بینایی و شنوایی)

- با آرامش و با صدای آهنگ از هر دو طرف صورت با کودک صحبت کنید
- لالایی بخوانید ، زیاد بخندید .
- اشیاء مختلف با رنگ های روشن و درخشان را در فاصله نزدیک (۲۰ سانتی متر) صورتش به او نشان دهید .

تقویت حرکات درشت

- تقویت عضلات پشت و گردن روزی ۲ تا ۳ بار او را طوری نگه دارید که صورتش روبه پایین باشد . (در وضعیت دمر)
- در حالی که به پشت خوابیده است ، شیء رنگی را در میدان دیدش حرکت دهید تا به حرکت دادن سر خود تشویق شود .



ایمنی کودک

- در تمام خودروها از **صندلی ایمنی کودک**، رو به عقب استفاده کنید.
- هرگز کودک تان را در **صندلی جلوی خودرو قرار ندهید** بخصوص در خودرویی که کیسه هوای مسافر دارد.
- همیشه در اتومبیل **کمر بند ایمنی تان** را ببندید.
- محیط زندگی کودکان را **عاری از دود** نگه دارید. استعمال سیگار را در خانه و ماشین تان ممنوع کنید.
- کودکان را از **آب و نوشیدنیهای داغ** دور نگه دارید.
- وقتی کودک تان را در **آغوش** گرفته اید، **مایعات داغ نخورید**.
- اطمینان حاصل کنید، **دمای آبگرمکن** شما کمتر از ۵۰ درجه سانتی گراد باشد.
- دمای آب حمام کودک تان را با **آرنج** یا پشت دست امتحان کنید.
- کودک تان را **به پشت یا به پهلو بخوابانید**، او را به شکم ن خوابانید.

ایمنی کودک



- کودک را در تخت یا گهواره ای دارای محافظ در اتاقتان بخوابانید، او را در تخت خودتان نخوابانید.
- کودک را در گهوار های با استانداردهای ایمنی بخوابانید. حداقل ارتفاع گهواره از روی تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی متر باشد. فاصله بین نرده های تخت کمتر از ۶ سانتی متر باشد.
- اگر گهواره کودک ریل میله دارد، همیشه آن را در حالت بالا و قفل نگه دارید.
- اشیاء نرم و ملحفه مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی ها را بیرون گهواره نگه دارید.
- ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.
- از بالش برای او استفاده نکنید.
- هرگز در داخل ماشین شیردهی در آغوش مادر انجام ندهید .
- بادکنکهای ترکیده و یا باد نشده و اشیاء مشابه اگر در دسترس شیرخوار قرار گیرد می تواند سبب وقوع خفگی در کودک شود .

نکته

❑ نوزاد را نباید روی **سطح سرد** مثل ملافه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد.

❑ **داغ شدن بدن نوزاد** نیز خطرناک است . نباید او را در معرض مستقیم خورشید یا پشت شیشه ، کنار شوفاژ یا بخاری یا زیر کرسی گذاشت یا لباس زیاد از حد به او پوشاند.

نکته

- دستها مهم ترین منبع انتقال میکروب ها به بدن نوزاد هستند . بنابراین لازم است لمس نوزاد چه در بیمارستان و چه در منزل همیشه با دستهای تمیز انجام شود .
- بهترین آزمایش برای پی بردن به اینکه نوزاد سردش شده یا گرمش است این است که اگر بازوها ، رانها و گردن وتن (قسمتهای مرکزی بدن) و صورت سرد است ، نوزاد سردش شده و باید لباس اضافه به وی پوشاند .
- سردی نوک بینی و نوک انگشتان دست و پا به تنهایی ملاک یخ کردن نوزاد نیست . برعکس اگر پیشانی یا پس سر و گردن نوزاد از عرق ، مرطوب شده است نوزاد گرمش شده و باید لباسش کم شود . این مورد می توان قدرت مکیدن نوزاد را کاهش دهد.

نکته

برای جلوگیری از کاهش حرارت بدن نوزاد اقدامات زیر انجام شود :

- انجام تماس پوست با پوست مادر و نوزاد
- حفظ دمای محیط بین ۲۲-۲۴ درجه
- تعویض پوشک و لباس خیس
- پوشاندن سر نوزاد با کلاه و استفاده از جوراب برای پاها در هفته های اول تولد



آروغ زدن و بالا آوردن شیر

شیرخوار به طور طبیعی هنگام شیرخوردن، مقداری هوا می بلعد که باعث ناآرامی و کج خلقی او می شود.

برای کاهش بالا آوردن شیر در شیرخوار نکات زیر را رعایت کنید:

با آرامش و در محیط شاد و ساکت به نوزاد شیر دهید.

شیردهی را بطور ناگهانی قطع نکنید.

بعد از شیردهی کودک را در حالت قائم نگه دارید تا آروغ بزند.

کودک را بعد از شیر دادن تکان ندهید.

قبل از گرسنگی شدید و گریه کردن نوزاد به او شیر بدهید

کھمک به آروغ زدن نوزاد



(۱)



(۲)



(۳)



کولیک نوزاد

اغلب در ساعات بعد از ظهر بی قراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک رخ می دهد.

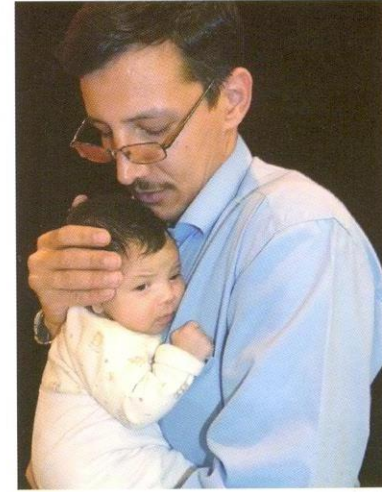
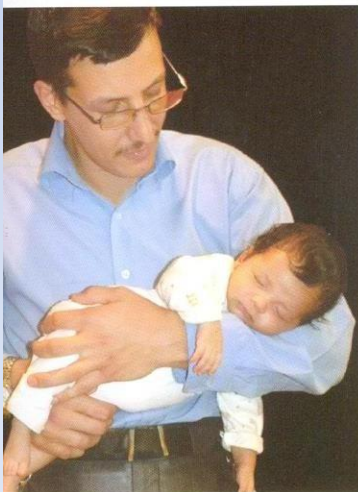
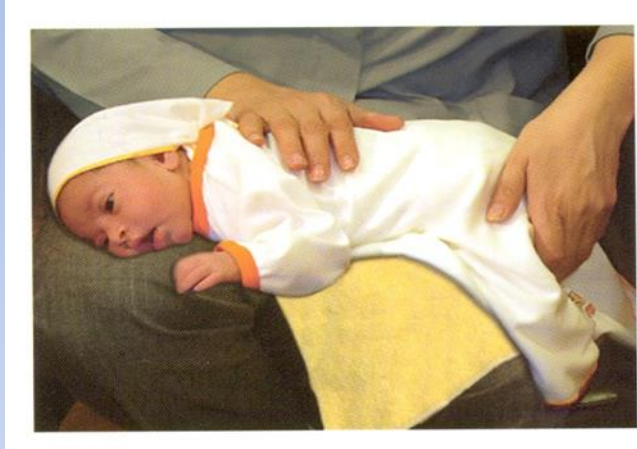
این کولیک ها تقریباً از هفته ششم شروع و حداکثر ۳ ساعت در روز است و بتدریج کاهش می یابد و تا ۳ تا ۴ ماهگی گاهی تا ۶ ماهگی ادامه می یابد.

دلیل این اتساع شکم، دردهای شکمی و گریه های شدید کاملاً مشخص نیست،

برای مقابله با آن:

- صبور باشید و تحمل کنید.
- کودک را راه ببرید و برای او یک آهنگ آرام بگذارید.
- شیرخوار را به شکم روی زانو بخوابانید و به پشتش به آرامی ضربه بزنید و نوازش کنید.
- شیرخوار را در یک پتو پیچید تا احساس امنیت و آرامش کند.
- از یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای آرام کردن شیر خوار کمک بگیرید و خودتان استراحت کنید.

رفع کولیک در شیر خواران





گریه های نوزاد

- به گریه های کودک **توجه کنید** تا بتوانید مشکل او را شناسایی کنید.
- در **چند ماه اول** تولد باید **فورا** به گریه شیرخوار توجه کنید، این توجه او را لوس نخواهد کرد.
- در مواردی که گریه کودک ناشی از چند مسئله باشد باید برای مشکلات وی **اولویت قائل شوید**.



گریه های نوزاد

- اگر مشکلات کودک را برطرف کرده اید و او آرام نمی شود روش های زیر را امتحان و انتخاب کنید:
- به آرامی او را نوازش کنید .
- او را در پتو یا ملحفه بپیچید و در محل آرامی قرار دهید.
- از یک موسیقی آرام یا لالایی استفاده کنید.
- او را در کالسکه یا در بغل یا اتومبیل راه ببرید.
- حمام کردن به کودک کمک می کند.
- هر قدر شما آرام تر باشید، تحمل کنید و به مشکلات کودک بیشتر توجه کنید گریه های او کمتر و کوتاه تر می شود.
- وقتی خسته یا عصبی هستید از کسی برای آرام کردن او کمک بگیرید.
- هرگز برای آرام کردن کودک او را به شدت تکان ندهید تکان های شدید باعث آسیب مغزی، نابینایی و حتی مرگ می شود.

زردی

□ برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد (بین روز دوم تا پنجم) زرد می شوند و زردی آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد بوجود نمی آورد.

□ در این حالت تغذیه نوزاد با شیر مادر باید ادامه یافته برای اطمینان ، نوزاد توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود.

نکته مهم :

□ برای درمان زردی نوزاد، از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر (مانند آب قند ، ترنجبین ، شیر خشت) خودداری کنید .



دمای محیط و پوشش مناسب

- دمای مناسب اتاق برای کودک ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی گراد است.
- بطور معمول در هر دمایی که خودتان احساس سرما می کنید یک لایه لباس بیشتر از خودتان به کودک بپوشانید .
- از لباس های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید، دکمه یا زیپ لباس باید از بالا به پایین باز شود و از روبان یا رشته هایی که ممکن است باعث خفگی و تنگ شدن لباس شود در لباس کودک استفاده نکنید.



مراقبت از محل ناف و بند ناف نوزاد

- از روز **دوم تا سوم** شروع به تیره شدن می کند و تا دو هفته اول می افتد.
- از به کار بردن هرگونه **ماده ضد عفونی کننده** مانند بتادین یا الکل و مواد سنتی روی ناف **خودداری گردد.**
- بند ناف را باید **خشک و تمیز و باز نگه داشت** ، ناف بند استفاده نشود.
- **حمام کردن** تا زمانی که بند ناف نیفتاده **مانعی ندارد.**
- پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا **به ادرار آغشته نشود**
- ناف را **دستکاری نکنید.**
- در صورت قرمزی اطراف بند ناف ، بوی بد و یا ترشح از بند ناف **فورا به پزشک** مراجعه نمود.
- توصیه می شود بند ناف از نظر **خونریزی احتمالی** حداقل روزی یکبار **مشاهده شود.**



مراقبت از ختنه نوزاد

- ختنه نوزاد پسر توصیه می شود در **ماه اول و توسط پزشک** صورت پذیرد .
- برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک **خودداری گردد**.
- مهمترین مراقبت از محل ختنه، **خشک و تمیز نگه داشتن** محل آن است.
- معمولا بین **۷ تا ۱۰ روز زمان** لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.
- **بنفش بودن سر آلت** پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پرخونی سر آلت و کاملا طبیعی است.
- بعد از انجام ختنه در صورت مشاهده موارد زیر **باید به پزشک مراجعه شود** :
 - خونریزی مداوم از محل ختنه- بیشتر شدن قرمزی اطراف نوک آلت - ترشح چرکی از سر آلت- ادرار نکردن ۶ تا ۸ ساعت بعد از ختنه



خواب

- در هفته دوم تولد ، کودک روزانه ۱۴ تا ۱۶ ساعت می خوابد .
- کودک شما ممکن است ۳ تا ۳/۵ ساعت پی در پی در شب بخوابد. باید در هر ساعتی از شبانه روز به او شیر داد. این مدت زمان ممکن است موقعی که کودک شما ۲ ماهه می شود، متفاوت باشد.
- در اطراف سر کودک وسایلی مثل عروسک یا پتو و... قرار ندهید.
- گاهی برای خواباندن نوزاد لازم است از روش هایی مثل راه بردن یا تکان آرام یا نوازش کردن کمک گرفت.
- وضعیت خوابیدن مناسب تا ۶ ماهگی، خوابیدن به پشت است این کار سندرم مرگ ناگهانی را کاهش می دهد.
- بهتر است برای خوابیدن نوزاد ، بستر او زاویه ای حدود ۳۰ درجه با سطح افق داشته باشد ، به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین تر قرار بگیرد .دقت شود که سر نوزاد خم نشود . نیازی به استفاده از بالش نیست و برای ایجاد این شیب می توان زیر بستر نوزاد در ناحیه سر ، یک پتو یا حوله کوچک تا شده قرار داد برای مواقعی که شیردهی در این حالت انجام می شود باید مراقبت بالاآوردن ناگهانی شیرخوار باشیم تا خفگی اتفاق نیافتد .



نکته

خطر وقوع سندرم مرگ ناگهانی شیر خوار با رعایت موارد زیر کاهش می یابد :

خواباندن کودک به پشت

عدم استفاده از وسایل خواب شل و نرم

خواباندن کودک در اتاق والدین و در رختخواب جدا از والدین

محیطی عاری از دود سیگار برای خواباندن کودک

تغذیه با شیر مادر

حرارت اتاق مناسب (۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی گراد) و پرهیز از گرم کردن بیش از حد اتاق

معاینات دوره ای و وا کسیناسیون به موقع کودک



تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک

- **شستن دست ها** قبل از بغل کردن و مراقبت از کودک و بخصوص بعد از تعویض پوشک ضروری است.
- **بعد از هر بار اجابت مزاج** باید پوشک کودک عوض شود و کودک با آب ولرم شستشو شود و روغن مخصوص استفاده شود.
- هرگز شیرخوار را با این تصور که قادر به غلتیدن نیست، حتی برای یک لحظه، روی میز تعویض پوشک یا هر جای بلندی **تنها نگذارید**.
- **خیس ماندن کودک** به مدت طولانی باعث سوختگی ناحیه پوشک می شود که اغلب با شستشو و گرم های محافظ کودک و کمی باز گذاشتن پوشک بهبود می یابد.
- اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید **بررسی توسط پزشک نیاز دارد**.



گرم نگه داشتن نوزاد

- نوزاد **یک لایه لباس بیشتر** از کودکان یا بالغین نیاز دارد.
- اتاق یا قسمتی از اتاق را به خصوص در هوای سرد **گرم نگه دارید**.
- نوزاد را در **محل نمناک یا خنک قرار ندهید**.
- نوزاد را **قنداق نکنید**.
- نوزاد را در معرض **تابش مستقیم نور آفتاب یا کوران هوا** قرار ندهید.
- نوزاد را **حداقل تا ۶ ساعت اول پس از تولد حمام نکنید**.



حمام کردن

○ اگر شستشوی روزانه محل پوشک انجام شود، ۲ تا ۳ بار حمام در هفته کافی است. در حمام کردن نوزاد به نکات زیر توجه شود:

- برای حمام کردن نوزاد از شامپو و روغن مخصوص کودک استفاده کنید. بعد از حمام کردن نوزاد فوری او را خشک کنید و از یک لوسیون مرطوب کننده غیر معطر برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد پوست او استفاده کنید.
- استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف مؤثر است.

حمام کردن

- برای جلوگیری از لیز خوردن شیرخوار داخل وان حمام، او را **روی یک حوله و در حمایت بازوی** خود قرار دهید.
- گرمای آب حمام نوزاد را با محل آرنج یا مچ دست خود امتحان کنید، دمای آب حدود ۳۷-۳۸ درجه سانتی گراد باشد.
- **دمای محل استحمام** نوزاد بهتر است ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد باشد و در **کمترین زمان ممکن** انجام شود .
- از لگن پلاستیکی با **۵ تا ۷ سانتیمتر ارتفاع آب** استفاده کنید.
- به شستشوی کامل **نواحی چین های بدن** کودک توجه کنید.
- هرگز نوزاد را در حمام **رها نکنید**.

حمام کردن





دفع مدفوع

- تمام نوزادان در طی ۴۸ ساعت اول تولد دفع مدفوع دارند در صورت عدم دفع مدفوع در طی این مدت بررسی توسط پزشک باید انجام شود .
- در روز های اول تولد، شیرخوار اولین اجابت مزاج را انجام می دهد که مکونیوم (قیرک) خوانده می شود. وقتی قیرک از روده ها تخلیه شد مدفوع به رنگ زرد مایل به سبز خواهد شد.
- اگر شیرخوار از شیر مادر استفاده کند مدفوع او به رنگ خردلی روشن با دانه هایی شبیه ارزن دفع خواهد شد.
- اگر شیرخوار از شیر خشک تغذیه می کند مدفوع او معمولاً قهوه ای یا زرد کم رنگ است .
- مدفوع شیر خشک خواران سفت تر از شیرخوارانی است که از شیر مادر تغذیه می کند.



ماساژ نوزاد

○ ماساژیکی از موثرترین شیوه های برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد می باشد.

○ ماساژ را می توان از روز اول تولد شروع کرد.

○ ماساژ را بهتر است بعد از حمام کردن نوزاد انجام داد.

○ برای ماساژ دادن از روغن زیتون یا روغن کنجد یا بادام استفاده کرد.

○ ماساژ موجب می گردد کودک احساس ارزشمند و دوست داشته شدن کند.

○ ماساژ باعث آرامش و رشد بهتر کودک می شود.





کوتاه کردن ناخن ها

○ ناخن های کودک **نرم تر و تا شونده تر** از ناخن های شماست ولی اشتباه نکنید؛ کودکان ناخن های تیزی دارند. اگر ناخن های کودک را به موقع نگیرید ممکن است هنگام دست و پا زدن صورت شما یا خودش را زخمی کند. شاید لازم باشد این کار را در اولین روزهای بازگشت به خانه انجام دهید.

○ ناخن های دست نوزاد خیلی **بسرعت رشد می کنند** و ممکن است لازم باشد چند بار در هفته ناخن های او را کوتاه کنید. سرعت رشد ناخن های پا از ناخن های دست کمتر است.

○ آسان ترین راه کوتاه کردن ناخن های دست کودک با استفاده از **قیچی مخصوص کودکان** است. نوک این قیچی های ناخن گیر گرد است و تیز نبودن آن کمک می کند تا در صورت تکان خوردن به کودک آسیب نرسد.

علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول

- چنانچه در خلال هفته های دوم ، سوم و چهارم زندگی نوزاد هر کدام از علائم زیر مشاهده شد باید با پزشک مشورت شود :
- چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد.
- بر روی اشیای نزدیک که از سمتی به سمت دیگر حرکت می کند تمرکز نمی کند.
- دستها و پاها را به ندرت حرکت می دهد .
- دستها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است .
- حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست ، فک پایین دائماً می لرزد .
- به صداهای بلند پاسخ نمی دهد .

علائم خطر

- حرارت بدنش **کمتر یا بیشتر از طبیعی** است. (کمتر از ۳۶/۵ نباشد – بیشتر از ۳۷/۵ نباشد)
- در هرنفس کشیدن **عضلات قفسه سینه اش فرو می رود و ناله می کند.**
- استفراغ هر چیزی که می خورد.**
- خیلی می خوابد و سخت بیدار می شود.**
- بدنش **شل است و بی حال است.**
- همیشه **بی قراری می کند** حتی اگر بغل شود.
- تعداد **تنفس بیش از ۶۰ بار** در دقیقه است.
- مکیدنش ضعیف** شده است و خوب شیر نمی خورد
- لب و زبانش کبود** شده است.
- تشنج** (حرکات غیر عادی) کرده است
- پرش پره های بینی** دارد

مادر گرامی

به محض مشاهده هر کدام از علائم خطر

فوری به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی

مراجعه فرمائید .

مروری بر شیردهی

ممنون از توجهتون

