

بهداشت و مراقبت عمومی نوزاد



www.shlenjan.mui.ac.ir
شماره تماس: 03152237326
واحد آموزش به‌بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/046/AC

پدر و مادر عزیز:

توجه به نکات زیر میتواند در مراقبت بهتر از نوزادان ، رشد جسمی و ذهنی متعادل وی، به شما کمک نماید:

۱- نوزاد برای رشد جسمی و ذهنی به تغذیه مناسب ، پوشش مناسب ، آرامش محیط و نوازش و محبت والدین نیازمند است .

۲- بهترین تغذیه برای نوزاد شیر مادر بوده و نوزاد باید تا شش ماهگی بطور انحصاری از شیر مادر تغذیه نماید. شیر غلیظی که در اولین روز های بعد از زایمان ترشح میشود آغوز نام دارد که بسیار مفید است .

۳- بهتر است پس از تغذیه، نوزاد به مدت نیم ساعت به پهلوئی راست خوابانده شود . این وضعیت به تخلیه سریع معده کمک نموده و از بازگشت شیر جلوگیری مینماید.

۴- پس از هر بار شیر دادن نوزاد را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه به حالت قائم نگهدارید تا هوای خورده شده ، خارج شود (آروغ بزند).

علائم درد شکم در نوزاد شامل گریه و بی قراری شدید و قرمزی صورت میباشد که با آروغ گرفتن تسکین پیدا میکند.



۵- بهتر است مادر ، روزانه دوش گرفته ، لباس های خود را تعویض نماید و در دوران شیردهی از سینه بند های مناسب (تنگ و گشاد نباشد) استفاده کند.

۶- عامل اصلی در ترشح شیر و افزایش شیر مادر مکیدن نوزاد بدون رعایت ساعت و مقررات خاص است ، قبل از شیر دادن دستها را با صابون و سینه را فقط با آب تمیز و ولرم بشویید و بعد از شیردهی هم جهت جلوگیری از زخم نوک سینه ، یک قطره شیر را روی سینه بمالید.

۷- به هیچ وجه در مراقبت از نوزاد از پودر بچه استفاده نکنید، چرا که باعث ایجاد مشکلات تنفسی در نوزاد می شود.

۸- وزن گیری ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم در نوزاد ، بهترین معیار برای وزنگیری مناسب است.

۱۶- جهت مراقبت از چشم و پاک کردن ترشحات از یک پارچه تمیز یا حوله نرم تمیز استفاده شود ولی در صورت ترشحات فراوان به پزشک مراجعه کنید.

۱۷- از روز 3 تا 5 تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ+د طبق دستور به نوزاد بدهید.

۱۸- نوزادان ممکن است جوش های قرمز رنگ در اندام ها و صورت داشته باشند که معمولا بعد از چند هفته (۴ تا ۶ هفته) از بین میروند.

۱۸- باید از پوشش مناسب برای نوزاد متناسب با دمای محیط استفاده شود زیرا پوشش کم و زیاد سبب آسیب و بیقراری نوزاد میشود. پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و هفته های اول بعد از ترخیص به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود.

۱۹- خواب نوزاد معمولا در ساعت های ابتدایی تولد به طور میانگین، بین ۲۰-۱۶ ساعت میباشد.

۲۰- سینه های بعضی از نوزادان، بزرگتر از حد عادی است. این حالت خود به خود بهبود میابد. از ماساژ دادن و فشردن سینه های نوزاد خودداری نمایید.

۱۲- نوزاد در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان حتما ادرار و مدفوع داشته باشد رنگ طبیعی مدفوع نوزاد در ۲۴ ساعت اول پس از تولد برنگ تیره و چسبناک است و طی دو روز بعد مدفوع به رنگ قهوه ای روشن درآمده و حالت چسبندگی آن کمتر میشود.

۱۳- معمولا بند ناف ۵-۱۰ روز بعد از تولد میافتد. جهت مراقبت از بند ناف، آن را خشک نگه داشته (جهت بهداشت از محلول ضدعفونی و الکل استفاده نکنید) و در هنگام بستن پوشک، لبه قسمت بالای پوشک را به طرف پایین برگرداند تا بند ناف از تماس با مدفوع دور نگه داشته شود..

۱۴- تعویض پوشک به طور منظم انجام گیرد. در نوزادان دختر نظافت و شستشو از جلو به عقب انجام میگردد و در نوزادان پسر جهت جلوگیری از خروج ناگهانی ادرار پوشک به آرامی باز شود.

۱۵- عطسه یک واکنش طبیعی تنفسی برای نوزاد است در صورت بروز آن، نگران سرما خوردگی نباشید. اما سرفه یک عکس العمل غیر عادی و بروز آن مشورت با پزشک را ایجاب میکند.

۹- والدین محترم بلافاصله پس از ترخیص نوزاد، جهت تشکیل پرونده بهداشتی و دریافت برنامه واکسیناسیون نوزاد به یکی از مراکز بهداشتی مراجعه فرمایید.

۱۰- اولین نوبت واکسیناسیون در این مرکز درمانی انجام میشود. نوبت بعدی واکسیناسیون در دو ماهگی خواهد بود.

۱۱- شنوایی سنجی نوزاد باید قبل از سه ماهگی انجام گیرد. شنوایی سنجی نوزادانی که کنار مادر میباشند. به طور روتین پس از تولد نوزاد انجام گرفته و شنوایی سنجی نوزادانی که در بخش نوزادان بستری میباشند در طول بستری در بخش نوزادان انجام میگردد.

