



خود مراقبتی از نوزاد

در منزل

تهیه و تنظیم:

هاجر بیرامی

کارشناس پرستاری (سوپر وایزر آموزش

سلامت)

وحیده قصابی

(کارشناس مامایی)

تدوین: ۱۴۰۲

بازنگری: ۱۴۰۴



کد: PA-PHE-131

قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات چرکی و تورم پلک ها
شیردهی:

• تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد نوزاد شروع شود. روزهای اول شیر مادر به صورت مایع غلیظ و زرد رنگی است که به آن آغوز یا کلوستروم می گویند، که غنی از موادی است که سطح ایمنی بدن نوزاد را بالا می برد.

• به مدت ۶ ماه منحصرأ به کودک شیر دهید. یعنی بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب ها شیر دهید و هیچ ماده غذایی حتی آب و آب قند به نوزاد ندهید.
• در روزهای اول در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان به نوزاد شیر دهید تا موجب تحریک ترشح شیر شود.
• طول مدت شیر خوردن و فواصل شیردهی باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد.
• بعد از خاتمه شیر دادن، برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان بهتر است یک قطره شیر بر روی نوک پستان بگذارید.

• بهتر است از غذاهای حاوی کلم، پیاز، سیر و ادویه کمتر استفاده شود. زیرا سبب تغییر طعم شیر می شود.

• در هنگام پریدن شیر در حلق نوزاد آرامش خود را حفظ کرده و یک تا دو ضربه به کف پای نوزاد بزنید تا گریه کند و شیر از دهان نوزاد خارج شود.

• روز ۵-۳ تولد پس از زایمان برای دریافت مراقبت لازم به درمانگاه مراجعه کنید. در این زمان خون پاشنه پای نوزاد به منظور کنترل تیروئید گرفته میشود

ویتامین های تجویز شده شامل قطره ویتامین آ + د و یا مولتی ویتامین می باشد که معمولاً ۵۵ روز بعد از تولد تجویز می گردد.

وضعیت قرارگیری نوزاد:

• بهتر است نوزاد را به پشت یا به پهلو چپ بخوابانید.

• از بالش استفاده نکنید.

• تشک نوزاد بیش از حد نرم نباشد.

علائم خطر نوزاد:

در صورت مشاهده هریک از علائم زیر در نوزاد، سریعاً به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

• زردی پوست

• خوب شیر نخوردن و بی اشتهايي

• توكشیده شدن قفسه سينه

• تب یا سرد شدن اندام ها و بدن نوزاد

• ناله كردن و تنفس مشكل یا تنفس خیلی سریع و با

خیلی آهسته

• تشنج

• رنگ پریدگی شدید یا کبودی

• اسهال

• تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی

• استفراغ مکرر شیر

• عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول

• بی قراری و تحریک پذیری

• ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف

رعایت نکات بهداشتی و شست و شوی دستها: دستها مهمترین منبع انتقال میکروب به بدن نوزاد هستند

بنابراین لازم است قبل از هرگونه تماس با نوزاد حتما دستها را با آب و صابون شست و شو داد.

برای جلوگیری از گاهش دمای بدن نوزاد و سرد شدن وی می بایست:

تماس پوست به پوست مادر و نوزاد طولانی تر شود. گرمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۴ درجه سانتی گراد حفظ شود از پوشش مناسب برای نوزاد استفاده شود.

تغذیه از پستان مادر بطور مکرر از سرد شدن نوزاد جلوگیری می کند.

از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره جهت تعویض پوشاک و یا لباس خیس نوزاد خودداری شود و پوشاک و لباس خیس نوزاد هر چهار ساعت تعویض گردد.

سر نوزاد با کلاه پوشانده شود.

توصیه های لازم

از دست زدن به چشم نوزاد خودداری شود. در صورت تورم، قرمزی پلک ها، ترشح چرکی و یا اشک ریزش با پزشک مشورت شود.

از ریختن هر گونه قطره یا مایعاتی نظیر چای درون چشم نوزاد خودداری شود.

در صورت گرفتگی بینی نوزاد، با استفاده از چکاندن قطره بینی (با تجویز پزشک) برای رفع گرفتگی بینی

نوزاد اقدام شود. از چکاندن شیر مادر داخل بینی نوزاد خودداری گردد، زیرا ممکن است شیر وارد ریه نوزاد شده و سبب رشد میکروب ها در بینی و ریه نوزاد شود.

• برفک یکی از شایعترین بیماریهای دهان نوزاد می باشد. این عارضه به صورت ترشحات سفید و پنیری بر روی زبان، سقف دهان و سقف داخلی گونه ها دیده می شود. در صورت برفک دهان به پزشک مراجعه گردد.

• سوراخ کردن گوش نوزاد دختر باید با وسایل استریل و تیز در شرایط کاملا بهداشتی انجام شود. • استفاده از گوش پاک کن به دلیل احتمال آسیب به گوش نوزاد توصیه نمی شود.

• پستان نوزاد مقداری برجسته بوده و یا از آن ترشح خارج می شود که طبیعی است و به علت قطع هورمون های مادری است که خود بخود بعد از چند روز برطرف می شود.

• بند ناف نوزاد باید همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود. از ناف بند استفاده نشود و پوشاک را طوری ببندید که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد. در صورتیکه بند ناف تا ۳ هفته نیفتد به پزشک مراجعه کنید.

• استفاده از دستمال مرطوب بدلیل از بین بردن میکروبهای مفید پوست توصیه نمی شود.

• خونریزی و ترشحات سفید تا شیری رنگ به مقدار کم در نوزادان دختر در ۲-۳ روز بعد از تولد در ناحیه تناسلی طبیعی، به علت قطع هورمونهای مادر می باشد

برده بکارت در نوزادان دختر سطحی است هنگام شستشوی نوزادان مواظب باشید.

• در صورت عدم دفع ادرار تا ۴۲ ساعت و در صورت عدم دفع مدفوع تا ۲۴ ساعت مراجعه به پزشک الزامی است.

• اولین استحمام نوزاد بهتر است ۶ ساعت پس از تولد باشد.

• استحمام های بعدی نوزاد را می توان حداکثر ۳ بار در هفته انجام داد.

• از حمام کردن نوزاد بلافاصله بعد از تغذیه به علت احتمال برگرداندن شیر خودداری کنید.

• دمای حمام بهتر است ۴۵ درجه باشد و از آب با دمای ۳۳ تا ۳۴ درجه جهت استحمام نوزاد استفاده شود.

• تا زمانی که بندناف نوزاد نیفتاده است از فرو بردن نوزاد در آب وان خودداری شود.

• کشیدن سیگار و استفاده از هرگونه وسایل دودزا در خانه و محیط زندگی نوزاد ممنوع است.

• نور زیاد به نوزاد اجازه باز کردن چشم ها و نگاه کردن را نمی دهد و نور مداوم ممکن است باعث اختلال در وضعیت طبیعی روحی روانی نوزاد گردد. جهت برقراری آرامش، نوزاد نیاز به نور ملایم دارد.

بدین منظور نور اتاق نوزاد را کم کرده و در طی خواب آن را خاموش کنید.

مصرف ویتامینها

• ویتامین ها در صورت نیاز با صلاح دید پزشک تجویز میشود.