

شیر مادر غذای اصلی و بهترین غذا برای فرزند شما است، لازم است تغذیه نوزاد را ظرف نیم ساعت اول تولد شروع نمایید. عامل اصلی ترشح و افزایش شیر مادر مکیدن درست و مکرر پستان توسط نوزاد است. **نوزاد را به دفعات دلخواه او حداقل ۱۲ تا ۱۵ بار در روز تغذیه نمایید.** در روز های اول زندگی شیر مادر که آغوز نامیده می شود حاوی مواد ایمنی زا می باشد و نوزاد را در برابر بسیاری از عوامل بیماری زا ایمن می کند .

✓ در ساعات اولیه بعد از تولد هنوز شیر مادر به خوبی جریان پیدا نکرده باشد، این مسئله در نوزادان مادران سزارینی جدی تر است. هرچه مکیدن نوزاد بیشتر باشد، شیر مادر زودتر جریان می یابد. نوزاد طی ۲۴ تا ۳۶ ساعت اول بعد از تولد ادرار می کند. اولین مدفوع نوزاد که مکنونیوم نام دارد و سیاه و قیری می باشد در ۴۸ ساعت اول تولد دفع می شود. عدم دفع ادرار و مدفوع در زمان های ذکر شده بایستی جدی تلقی شود و به پزشک اطلاع داده شود.

✓ گریه نوزاد در روز اول بعد از تولد اغلب به علت گرسنگی است و سایر علل مثل درد های کولیکی شکم کمتر محتمل است، لذا از مصرف داروهای مثل گریپ میکسچریا قطه دایمیتیکون یا کولیک در ۲-۳ هفته ی اول بعد از تولد پرهیز شود.

✓ فواصل بین تغذیه شیرخوار نباید بیشتر از ۳ ساعت باشد.

✓ پس از تغذیه، شیرخوار را بر پهلو چپ یا راست بخوابانید و هرگز نوزاد را بر روی شکم و دمر نخوابانید (مگر در شرایط خاص و بنا بر تجویز پزشک)

✓ پس از چند روز اول شیرخوار ممکن است به دفعات تغذیه، مدفوع شل، زرد رنگ و دانه دار دفع نماید.

✓ در طول ۲۴ ساعت، نوزاد باید حداقل ۵-۶ بار پوشک خود را خیس کند که این نشان دهنده تغذیه مناسب نوزاد می باشد.

✓ از مصرف داروهای گیاهی مثل ترنجبین ، شیرخشت و خاک شیر اجتناب شود. مصرف این داروها بعضا سبب بی حالی، اسهال و کم آبی بدن و حتی انسداد روده نوزاد می شود.

✓ هنگام شیردادن توجه نمایید علاوه بر نوک پستان، هاله اطراف آن نیز در دهان نوزاد قرار گیرد، به عبارت دیگر هنگام مکیدن چانه نوزاد با پستان تماس داشته و در عین حال راه بینی برای تنفس او باز باشد.

✓ قنذاق کردن سبب افزایش شیوع دررفتگی مادرزادی مفصل لگن ، سوختگی ناحیه کهنه و احتمالا عفونت ادراری در نوزادان دختر و لاغری عضلات پا می شود. انحنای ساق پا در شیر خواران طبیعی است و با قنذاق کردن پیشگیری نمی شود.

✓ درجه حرارت مناسب اتاق برای نوزاد نارس در فصول سرد ۲۴ تا ۲۶ و برای نوزاد رسیده ۲۲ تا ۲۴ درجه کافی است، در چنین اتاقی ممکن است نوزاد یک لایه لباس نخی بیشتر از مادرش بپوشد. از گرم کردن بیش از حد اتاق خودداری نمایید، از قرار دادن نوزاد در مجاورت بخاری و شوفاژ ها یا در مسیر باد پنکه، کولر، استعمال سیگار و دود کردن اسپند خودداری کنید.

✓ از دادن پستانک (گول زنک)، شیر خشک و تغذیه با بطری خودداری شود، زیرا مکیدن پستان مادر توسط نوزاد از کاهش شیر مادر جلوگیری میکند و بهبود ادرار سوختگی را تسریع می نماید.

✓ در صورت بستری شدن یا سپردن نوزاد به افراد دیگر بهتر است مادر شیر خود را دوشیده و در ظروف پلاستیکی نگهداری کند.

✓ شیر دوشیده شده ۴ ساعت در دمای اتاق و تا ۴۸ ساعت در یخچال و تا ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

✓ همچنین تاریخ و ساعت جمع آوری را روی ظروف قید کنید. پس از ولرم شدن شیر را با فنجان یا نعلبکی به نوزاد بدهید . بهتر است ۱۰ الی ۲۰ دقیقه قبل از شروع شیر دوشیدن کمی استراحت کنید و یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ و یا یک کاسه سوپ میل نمایید. مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کند.

مراقبت از بند ناف: تا زمان افتادن بند ناف فقط آن را خشک و تمیز نگه دارید و از هیچ دارویی استفاده نکنید و نیز از پوشاندن آن خودداری نمایید

➤ استفاده از الکل و بتادین روی بند ناف توصیه نمی شود، الکل نه تنها نقشی در پیشگیری از عفونت ندارد بلکه افتادن بند ناف را به تاخیر می اندازد.

➤ نباید بند ناف زیر کهنه نوزاد قرار گیرد.

➤ بند ناف نوزاد از روز ۵ تا ۱۵ از بعد از تولد می افتد. وجود مقادیر جزئی خون در محل ناف طبیعی است، ولی خونریزی های بیشتر و مداوم باید جدی تلقی شود.

➤ ترشحات بدبو و ادامه دار، قرمزی وسیع اطراف ناف و ورم اطراف ناف نشانه عفونت ناف است و باید سریعا به پزشک مراجعه شود، ولی ترشحات جزئی ناف که لباس زیر نوزاد را کثیف می کند و قرمزی مختصر ناف، بطور شایعی دیده می شود و نشانه مهمی نمی باشد.



بیمارستان ۹ دی منظره

مراقبت از نوزاد پس از ترخیص

کد پمفلت:

CH-060

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مراقبت از نوزاد پس از ترخیص
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر شیوا وفایی
سمت	متخصص اطفال و نوزادان
تاریخ تهیه	تابستان ۱۴۰۳
کد پمفلت	HE-bl(ch)-060-01

- ❖ نوزاد را حداکثر هفته ای ۱ بار استحمام کنید، بهتر است برای شستن تن از صابون گلیسیرین بچه و برای شستن سر از شامپوی بچه استفاده نمایید.
- ❖ توصیه می شود از کلاه و جوراب پس از استحمام استفاده کنید. شیر خوار را در معرض هوای سرد نگذارید و یا اینکه از پوشاندن بیش از حد او خودداری کنید تا عرق نکند. سرد شدن بیش از حد شیرخوار شما یا گرمای بیشتر او باعث عوارضی مثل تب، عدم وزن گیری، افزایش زردی و حتی عوارض تنفسی می شود. پس از حمام بدن شیر خوار را با لوسیونها و روغن بدن مخصوص کودک چرب کنید.
- ❖ پستان های بعضی از کودکان به طور طبیعی بزرگتر از حد طبیعی است. این حالت خودبخود بهبود می یابد. از فشار دادن و ماساژ آن ها اکیدا خودداری کنید.

واکسیناسیون

توصیه: برجستگی سفت و قرمز رنگی که در قسمت فوقانی بازوی چپ فرزندان محل تلقیح واکسن * ب ث ژ * است، بعد از ۳ الی ۴ ماه محل آن زخم می شود. حین استحمام روی زخم لیف نکشید، این زخم به هیچ عنوان نیاز به پماد و پانسمان ندارد و در صورتی که زیر بغل کشاله ران یا گردن نوزاد متورم شد به پزشک مراجعه کنید.

- گذاشتن مواد غذایی مثل خمیر روی ناف سبب افزایش شیوع عفونت ناف می شود.
 - اگر بند ناف ۳ تا ۴ هفته پس از تولد نیفتاد باید شیرخوار از نظر نقص سیستم ایمنی بررسی شود.
 - در صورت آلوده شدن محل ناف به مواد آلوده باید ناف را با آب ولرم و صابون ملایم شست.
 - در نوزادان دختر وجود ترشحات شیری رنگ و حتی خونریزی مختصر در ناحیه تناسلی به علت قطع منبع هورمونی مادر، طبیعی است.
- بهترین روش پیشگیری از عفونت ناف عبارتند از:**
- دستها قبل از مراقبت شسته شود.
 - از تماس مواد آلوده و مدفوع با ناف پیشگیری شود.
 - از ناف بند استفاده نشود.
 - پوشک و کهنه زیر بند ناف بسته شود.

استحمام نوزاد:

- ❖ نوزاد را زیر بغلتان نگه داشته و سر او را بالای وان قرار دهید.
- ❖ سر او را کمی خیس کرده و مقداری شامپو بچه روی سرش بریزید با حرکات چرخشی به آرامی سر نوزادان را بشویید. وقتی سر کودک را آب کشیدید با حوله سرش را خشک نمایید.
- ❖ در حالیکه با یک دست زیر سر و شانه ها و با دست دیگر پاها و باسن نوزاد را گرفته اید او را به آرامی در داخل وان قرار دهید.
- ❖ در حین حمام کردن نوزاد یک دست خود را زیر سر و بغل او قرار دهید تا سر همواره خارج از وان قرار گیرد با دست دیگران تمام قسمت های بدن کودک را بشویید.