

قدم نورسیده
مبارک

توصیه های عمومی لازم جهت ترخیص نوزاد

- ❖ رعایت بهداشت دست و شست و شوی دست ها قبل از شیردهی و پس از تعویض پوشک الزامی است.
- ❖ تغذیه نوزاد تا 6 ماهگی فقط با شیر مادر انجام شود(به غیر از شیر مادر هیچ چیزی حتی آب داده نشود).
- ❖ منع شیر دهی مادر به نوزاد و استفاده از شیر خشک فقط و فقط با توصیه پزشک و به دلایل خاص صورت می گیرد .
- ❖ براساس نیاز نوزاد شیر مادر داده شود.(حداقل 8 بار در روز) .
- ❖ نوزاد ابتدا یک سینه را کاملا خالی کند و سپس از سینه دیگر شیر بخورد جهت وزن گیری نوزاد(چون ابتدای شیر ، آب و پس از آن چربی و پروتئین می باشد) .
- ❖ نحوه در آغوش گرفتن نوزاد در زمان شیر دهی صحیح باشد.سر و بدن در امتداد هم ، صورت نوزاد در مقابل سینه مادر و بدن چسبیده به بدن مادر باشد. هاله قهوه ای سینه مادر کاملا در دهان نوزاد قرار گیرد.
- ❖ بعد از شیر دهی آروغ نوزاد گرفته شود و به پهلوی خوابانده شود.
- ❖ نوزاد در روز باید 6 تا 8 بار ادرار داشته باشد.(پوشک نوزاد کاملا خیس باشد و رنگ ادرار روشن باشد).
- ❖ در صورت نداشتن مدفوع بعد از 48 تا 72 ساعت مراجعه شود.
- ❖ از افزایش وزن نوزاد با مراجعه به مراکز بهداشتی اطمینان حاصل شود.(جهت پایش و آموزش شیر دهی و میزان شیر مادر)
- ❖ رنگ پوست نوزاد از نظر زردی چک شود و در صورت زردی به پزشک مراجعه شود ، زردی زیاد باعث عقب ماندگی ذهنی نوزاد می شود
- ❖ تست غربالگری و واکسیناسون نوزاد به موقع انجام شود.
- ❖ حمام دادن نوزاد و مراقبت از پوست و ناف و سر وی به طور مرتب انجام شود. (مراقب باشید آب و کف در گوش و یا حلق نوزاد نرود)
- ❖ از کشیدن سرمه به داخل چشم نوزاد و کشیدن هر گونه ماده ای به ناف نوزاد خودداری شود. (ناف نوزاد بین 10 تا 12 روز خشک شده و می افتد)
- ❖ از دادن هر گونه داروی گیاهی و محلی به نوزاد بدون اجازه پزشک خودداری شود زیرا احتمال مسمومیت وجود دارد
- ❖ از دادن هرگونه داروی مخدر جهت پایین آوردن زردی یا بی خوابی و گریه نوزاد خودداری شود زیر باعث مسمومیت شده و حتی خطر مرگ در نوزادان وجود دارد .
- ❖ در صورت داشتن دل درد سعی شود حتما آروغ نوزاد گرفته شود شکم به آهستگی ماساژ داده شود و با نظر پزشک از قطره دل درد استفاده شود .
- ❖ در صورت بزرگی سینه نوزاد از فشار دادن و خارج کردن ترشحات بپرهیزید.
- ❖ ترشحات ناحیه تناسلی دختران حتی اگر قدری خون آلود باشد طبیعی است و بدلیل هورمونهای مادر می باشد و نیاز به اقدام خاصی نیست .
- ❖ در صورت شیر نخوردن ،بیحالی ، خواب آلودگی ،کم بودن ادرار یا تغییر رنگ به شکل صورتی یا نارنجی ، تب و داشتن حرکات غیر طبیعی ، سیاه شدن و کبودی لب ها و عدم تحمل شیر یا نفخ شکم ،سریعا به پزشک مراجعه شود.
- ❖ داروهای نوزاد به موقع و با اندازه مشخص طبق آموزش داده شود.
- ❖ از تماس نوزاد با افراد سیگاری و سرماخورده خودداری شود.
- ❖ از پوشاندن بیش از حد نوزاد (قنداق کردن با پارچه زیاد و استفاده از پتو) خودداری شود و دمای اتاق بین 22 تا 25 نگهداشته شود زیرا باعث بی حالی و خواب آلودگی نوزاد و نخوردن شیر و کم شدن آب بدن نوزاد می شود (اثر روی کلیه نوزاد)

- ❖ از دادن تکانهای مکرر به نوزاد و بالا انداختن نوزاد (خصوصاً نوزادان نارس) اکیدا خودداری شود ، زیرا احتمال خونریزی مغزی در آنها وجود دارد
- ❖ از بوسیدن نوزاد پرهیز نمایید
- ❖ نوزاد را در معرض بوی سیگار ، قلیان ، عطر ، ادکلن شدید ، حشره کش ، اسپری و قرار ندهید زیرا باعث حساسیت ریه می شود (خصوصاً در نوزادان باقلایی که خطرناک هم هست)
- ❖ در صورت باقلایی بودن نوزاد از موارد ذکر شده دور نگه داشته شود و در تمام مراحل زندگی هنگام مراجعه به پزشک و دادن نسخه دارویی باقلایی بودن وی اطلاع داده شود (واکنش نسبت به برخی داروها وجود دارد)
- ❖ در صورت داشتن سرماخوردگی از تماس با نوزاد خود داری شود و حتی مادر نیز هنگام شیر دهی از ماسک استفاده نماید
- ❖ از بردن نوزاد در اماکن شلوغ و پر رفت و آمد خودداری شود زیرا باعث ابتلای نوزاد به عفونت های تنفسی (بخصوص کرونا) میشود
- ❖ نوزاد را در معرض جریان هوای سرد و یا باد مستقیم کولر قرار ندهید زیرا باعث سرماخوردگی و گرفتگی بینی نوزاد می شود
- ❖ در صورت داشتن گرفتگی بینی از قطره نمکی شستشوی بینی طبق دستور پزشک استفاده شود و ترشحات بینی با پوآر (وسیله مکش ترشحات بینی طبق آموزشهای داده شده) تمیز گردد زیرا باعث باز شدن نفس نوزاد و بهتر شیر خوردن وی می شود .
- ❖ در صورت شیر نخوردن ، بی حالی ، خواب آلودگی ، کم بودن ادرار یا تغییر رنگ آن به شکل صورتی یا نارنجی تب ، داشتن مدفوع شل و آبکی با دفعات زیاد ، داشتن حرکات غیر طبیعی و تیک مانند ، زردی پوست ، سیاه شدن و کبودی لبها ، عدم تحمل شیر و استفراغ مکرر و یا نفخ شکم سریعاً به پزشک مراجعه شود
- ❖ داروهای نوزاد به موقع و با اندازه مشخص طبق آموزشهای داده شده و با احتیاط و به آرامی به نوزاد داده شود . (با قاشق ، قطره چکان یا سرنگ از گوشه دهان)
- ❖ در صورت خشک بودن و پوسته پوسته بودن ، پوست نوزاد را با روغن آفتاب گردان ، خوراکی (به میزان کم) چرب و ماساژ دهید .
- ❖ در صورت امکان نوزاد در معرض نور مستقیم آفتاب حداقل به مدت نیم ساعت قرار دهید (جذب ویتامین دی)
- ❖ تست غربالگری واکسیناسیون نوزاد به موقع انجام شود (مرودشت - بیمارستان قدیم)
- ❖ بعد از واکسیناسیون به محل تزریق توجه کنید ، خونریزی نداشته باشد ، در صورت بروز تب با نظر پزشک از قطره استامینوفن استفاده شود .
- ❖ در صورت داشتن سونو ، اکو یا ام آر آی و نوار مغز و طبق زمان ذکر شده اقدامات لازم و مراجعه صورت گیرد (کپی سونو - اکو قبلی را به همراه داشته باشید) .
- ❖ در صورت داشتن نوزاد نارس با وزن کمتر از 2 کیلو گرم و یا کمتر از 34 هفته جهت معاینه شبکه چشم نوزاد (ROP) در 28 روزگی نوزاد و با به همراه داشتن کارت نوبت گیری به درمانگاه پوستچی شیراز - خیابان زند مراجعه نمائید
- ❖ در نوزادان نارس طبق زمان اعلام شده به درمانگاه تکامل (شیراز فلکه نمازی - درمانگاه امام رضا) مراجعه نمایید
- ❖ جهت چک نوزاد 48 ساعت بعد از ترخیص نوزاد با در دست داشتن خلاصه پرونده به درمانگاه خاتم الانبیاء مرودشت و یا مطب پزشک معالج مراجعه نمایید
- ❖ در مواردی که با صلاحدید پزشک ، نوزاد با وزن بیشتر از 2 کیلوگرم و سن بیشتر از 34 هفته نیاز به معاینه شبکه چشم نوزاد (ROP) می باشد اقدام نمائید
- ❖ در اولین فرصت با مراجعه به مرکز بهداشت محل خود نسبت به بهداشتی کردن نوزاد و اندازه گیری قد ، وزن و خصوصاً دور سر نوزاد اقدام شود .

با آرزوی سلامتی برای نوزاد شما



تهیه کنندگان : سید نرجس دهقانیان - فاطمه عمادی، کارشناس پرستاری
تایید شده توسط دکتر اردشیر توکلی ، فوق تخصص نوزادان
تهیه و بازنگری : پاییز 1405