

مراقبت از نوزاد سالم

ساعت اولیه تولد بهترین زمان برای تماس پوست با پوست با نوزاد و شروع شیردهی است.

اصول شیردهی باید رعایت شود تا هم مادر و هم نوزاد از شیردهی و تغذیه، تجربه‌ی خوشایند داشته باشند و غریزه‌ی مکیدن در نوزاد ارضا شود.

روش های شیردهی:



روش گهواره ای



روش گهواره ای
برعکس



شیردهی به حالت
خوابیده به پشت



روش فوتبال



روش کمک آغوشی



روش خوابیده به
پهلوی برعکس

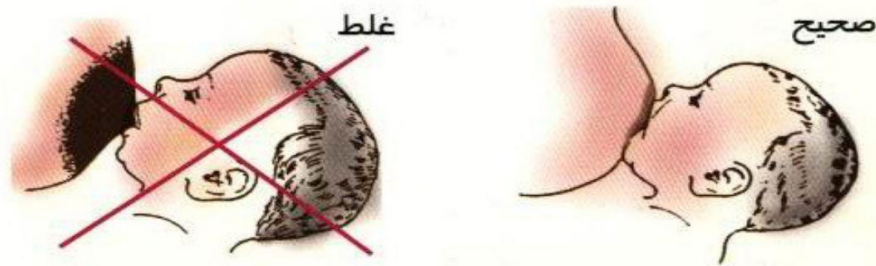


روش خوابیده به
پهلوی گهواره ای



روش خوابیده به
پهلوی

❖ رایج ترین روش شیر دهی روش گهواره ای است که سر نوزاد در خم آرنج قرار میگیرد و کف دست باسن نوزاد را حمایت میکند و با دست مخالف سینه را گرفته به صورت چهارانگشت زیر سینه و انگشت شصت روی سینه تا سینه از جلوی بینی نوزاد کنار زده شود تا راه تنفسی نوزاد باز باشد. در تمام روش ها روی نوزاد خم نمی شوید بلکه کاملاً به صندلی تکیه میدهید و نوزاد را بالاتر می آورید. و در تمام روش ها تمام هاله ی قهوه ای رنگ در دهان نوزاد قرار میگیرد و نباید صدای مکیدن از نوزاد شنیده شود. حجم معده ی نوزاد بعد از تولد بسیار کم و به اندازه ی یک گیللاس است پس در صورتی که نوزاد 20 دقیقه ی کامل سینه را مک زد سیر شده و میخوابد. از علائم سیر شدن نوزاد این است که او 2 تا 3 ساعت بعد از شیر دهی میخوابد و وزن گیری خوبی دارد در صورتی که نوزاد بعد از شیردهی کمتر از 2 ساعت میخوابد و وزنگیری کمی دارد میتوانید با مشورت پزشک از شیرافزا استفاده کنید.



❖ اولین شیر مادر آغوز نام دارد که هر چند مقدار کمی دارد ولی مانند واکسن طبیعی عمل میکند و نوزاد را در برابر بیماری‌ها مصون نگه میدارد و باعث تقویت سیستم ایمنی میشود. و همچنین برای تکامل سیستم گوارشی نوزاد بسیار مفید است، و حاوی پروتئین‌ها و مواد معدنی و چربی و ویتامین است. برای شیردهی ابتدا از یک سینه کامل شیر دهید و سپس به سراغ سینه‌ی دیگر بروید به علت اینکه اول شیر حالت آبکی دارد و برای رفع تشنگی نوزاد است و آخر شیر حالت غلیظ تر و حاوی چربی بیشتر است و برای وزن‌گیری نوزاد است. نوزاد را هر 2 تا 3 ساعت شیر بدهید و شب‌ها در صورتی که نوزاد بیشتر از 3 ساعت بیدار نشد او را بیدار کنید و به او شیر دهید. در صورتی که هنگام شیردهی نوزاد کبود شد سریع نوزاد را برگردانید و به پشت نوزاد ضربه بزنید در صورتی که کبود شدن نوزاد ادامه دار بود و گریه نمیکرد سریع به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید. بعد از شیردهی حتماً آروغ نوزاد را بگیرید به اینصورت که نوزاد را آرام روی شانه‌ی خود بگذارید و مواظب باشید که جلوی بینی نوزاد گرفته نشده باشد و آرام به پشت کمر نوزاد بزنید تا نوزاد آروغ بزند. و نوزاد را به پهلو بخوانید تا در صورت استفراغ داشتن نوزاد، شیر از کنار دهان نوزاد به بیرون ریخته شود.



(روش‌های آروغ‌گیری)

❖ در 6 ماه اول فقط به نوزاد شیر مادر داده شود از دادن آب قند و داروهای گیاهی به نوزاد خودداری کنید. بعد از 6 ماهگی کم‌کم غذای کمکی برای نوزاد شروع کنید.

- ❖ نوزاد در 24 ساعت اول عمر ادرار دارد و تا 48 ساعت اول عمر باید مدفوع داشته باشد. در غیر اینصورت باید پزشک نوزاد را معاینه کند.
- ❖ هر 2 تا 3 ساعت پوشک نوزاد باید قبل از شیر خوردن عوض شود و به ناحیه ی تناسلی پماد (مثلا زینک اکساید) زده شود تا از ادرار سوختگی نوزاد جلوگیری شود. نوزاد باید حداقل 6 تا 8 پوشک خیس در یک شبانه روز داشته باشد.
- ❖ بندناف نوزاد در عرض 5 تا 10 روز سیاه و خشک شده و میافتد در صورتی پس از 4 هفته بندناف نیافتد باید به پزشک مراجعه کنید. تا قبل از خشک شدن بندناف مراقبت از آن بسیار ضروری است. تا قبل از افتادن بندناف نوزاد را در آب غوطه ور نکنید. بندناف حتما روی پوشک باشد و آن را باید خشک نگه دارید. از زدن بتادین والکل و داروی گیاهی به محل بندناف خودداری کنید. در صورتی از محل بندناف ترشح بد بو و زرد رنگ فراوان خارج شد یا پوست دور آن قرمز و ملتهب شده بود سریعا به دکتر مراجعه کنید. در زمانی که بندناف می افتد ممکن است خون ریزی خفیفی از ناحیه ی ناف رخ دهد که جای نگرانی نیست و خود به خود قطع میشود. اجازه دهید بندناف خودش به صورت طبیعی و خود به خود بیافتد و حتی اگر اتصال کوچکی داشته باشد از جدا کردن آن خودداری کنید. زیرا ممکن است خون ریزی فعال رخ دهد که (خونریزی فعال: یعنی هر زمان که شما یک قطره خون را پاک میکنید قطره ی دیگری ظاهر میشود). باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ 24 ساعت بعد از تولد بهترین زمان حمام نوزاد است و از آب گرم و صابون ملایم برای شستشوی نوزاد استفاده کنید. شستشوی نوزاد را از سر و صورت شروع کنید. سپس دست ها و پاها و شکم و پشت وی را بشویید. تمام چین های بدن نوزاد مثل زیر بغل و زیر گردن و لاله ی گوش و دستگاه تناسلی را با پارچه مرطوب پاک و آب کشی کنید. توجه کنید که ناخن بلند و زیور آلات میتوانند به نوزاد در هنگام حمام کردن آسیب بزند. در هفته ی اول و دوم از اسفنج مخصوص حمام میتوان استفاده کرد این روش تا زمانی که بندناف نیافتاده است بهر از سایر روش هاست. دمای اتاقی که نوزاد در آن شسته میشود باید بالای 25 درجه سانتی گراد باشد و در صورت امکان منبع گرما در دسترس باشد. بعد از استحمام نوزاد را کاملا خشک کنید (مخصوصا سر نوزاد) و حوله ی خیس را کنار بگذارید و به نوزاد لباس بپوشانید.
- ❖ از پوشاندن بیش از حد نوزاد خودداری کنید. زیرا افزایش دمای نوزاد باعث بی حال شدن و شیر نخوردن نوزاد میشود. نوزاد را در زیر آفتاب قرار ندهید. دمای اتاق نگه داری نوزاد باید 25 درجه سانتی گراد باشد.
- ❖ در صورت خروج ترشحات چرکی از چشم باید سریعا به پزشک مراجعه کنید. بهتر است که چند ساعت یکبار در بینی نوزاد قطره ی بینی ریخته شود (مخصوصا اگر در محیطی زندگی میکنید که آب و هوای خشکی دارد) زیرا باعث باز شدن راه بینی و تنفس بهتر مخصوصا در هنگام شیر خوردن نوزاد میشود.

- ❖ نوزادان سالم معمولاً بعد از 24 تا 48 ساعت اول زندگی زرد میشوند. زردی از چشم نوزاد شروع میشود با شدت گرفتن زردی صورت و سینه و شکم و پاها هم زرد میشوند که باید سریع به دکتر مراجعه کنید تا آزمایشات و درمان های لازم را شروع کند. اولین غربالگری نوزاد در روز 3 تا 5 بعد از تولد است و دومین غربالگری یک هفته بعد از غربالگری اول و سومین غربالگری در 42 روزگی نوزاد است.
- ❖ در طی حضور نوزاد در بیمارستان و ترجیحاً در 24 ساعت اول عمر تزریق واکسن تلقیح واکسن ب.ث.ژ انجام میشود. و خوراندن قطره ی فلج اطفال در هنگام ترخیص از بیمارستان انجام میشود. در صورت عدم دریافت واکسن فلج اطفال خوراکی، تا روز 30 ام بعد از تولد قابل تجویز است ولی بعد از آن ضرورتی ندارد. در صورت تزریق نشدن هر کدام از واکسن ها در بیمارستان روز بعد از ترخیص جهت انجام واکسیناسیون نوزاد اقدام کنید.
- ❖ غربالگری شنوایی هم باید در بلافاصله بعد از ترخیص از بیمارستان انجام شود.
- ❖ اولین ویزیت دکتر نوزاد در فردای ترخیص و دومین ویزیت روز 3 تا 5 (همزمان با غربالگری) و سومین ویزیت روز 15 ام و چهارمین ویزیت یک ماهگی است.
- ❖ ویتامین ها در صورت نیاز با دستور پزشک تجویز میشود . شامل ویتامین آ د یا مولتی ویتامین میباشد . ویتامین ها معمولاً بعد از روز 15 تولد تجویز میشوند. و بهترین روش 25 قطره در یک وعده ی شبانه روز به نوزاد است. تجویز این ویتامین ها (مگر در موارد خاص و با دستور پزشک) تا یک سالگی ادامه دارد. در صورت اینکه نوزاد کمتر از نیم ساعت بعد از دادن ویتامین یا هر داروی دیگری استفراغ کرد باید دوز را تکرار کرد در غیر اینصورت نیاز به تکرار دوز نیست. بهتر است داروهایی که دکتر به نوزاد تجویز میکند نیم ساعت قبل یا بعد از شیردهی به نوزاد داده شود.

همانا یک نوزاد متولد شده در
امتم، از آنچه خورشید بر آن
می تابد، نزد من محبوب تر است.
پیامبر اکرم (ص)



ایمان
جوان بمان



علائم خطر:

در صورت داشتن هر یک از علائم سریع خود را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید:

- مشکلاتی در امر تغذیه مانند اینکه نوزاد برای تغذیه بیدار نمیشود و بی اشتها است و خوب شیر نمیخورد به خصوص نوزادی که پیش از آن پستان مادر را به خوبی میگرفته است.
- استفراغ مکرر و مداوم یعنی با هر بار تغذیه استفراغ میکند.
- تنفس مشکل ، فرورفتگی قفسه سینه و ناله کردن
- تنفس خیلی سریع یا خیلی کند و قطع تنفس به مدت طولانی
- سردی بدن یا دست ها و پاهای نوزاد یا تب
- رنگ پریده بودن دائمی نوزاد
- تشنج (رفتن سیاهی چشم . حرکات و لرزش غیرطبیعی اندام ها که با گرفتن آن ها متوقف نمیشود . همراه با کبود شدن نوزاد است)
- اسهال
- زردی پوست
- بی قراری شدید یا بی حالی
- مشکلات بندناف مثل ترشحات چرکی بندناف و یا قرمزی اطراف بندناف

تهیه کننده: سیده فاطمه ساداتی - کارشناس مامایی

تهیه شده : زمستان 1403

منبع : کتاب بسته خدمتی مراقبت از نوزاد در کشور

تایید شده توسط : دکتر اردشیر توکلی - فوق تخصص نوزادان