

دقایق و ساعات اول تولد، نوزاد در اوج هوشیاری به سر می‌برد و چشم‌های او کاملاً باز است و فرصت بی‌نظیری برای برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و فرزندشان به شمار می‌رود. با قراردادن نوزاد بر روی قفسه سینه‌ی مادر و ایجاد تماس پوست با پوست مادر و نوزاد گرمای بدن مادر به نوزاد منتقل شده و دمای بدن نوزاد تثبیت شده و نقش مهمی در فرایند ارتباط مادر و کودک دارد و دلبستگی و وابستگی ایجاد می‌کند و موفقیت در تغذیه انحصاری با شیر مادر را فراهم می‌کند.

نکته اول

تغذیه با شیر مادر بهترین تغذیه شیرخواران در دو سال اول عمر شیر مادر می‌باشد در طی شش ماه اول فقط و فقط از شیر مادر به عنوان تغذیه نوزاد استفاده شود و از دادن آب قند خودداری شود.

بهتر است ۸ تا ۱۲ بار در طی شبانه‌روز به نوزاد خود شیر دهید و بعد از شیر دادن حتماً آروغ نوزاد را به شیوه ماساژ و ضربات آرام به پشت نوزاد گرفته و سپس به پهلو بخوابانید.

کودک‌انی که از شیرمادر تغذیه می‌کنند در بزرگسالی کمتر دچار عفونت‌ها، اسهال، بیماری قلبی، دیابت، آسم و چاقی می‌شوند مادرانی که شیردهی دارند ریسک سرطان پستان، تخمدان و خطر شکستگی استخوان ران در کهنسالی بسیار کاهش می‌یابد.

نکته دوم

اولین مراجعه به پزشک زمان اولین مراجعه به پزشک نوزادان ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از تولد می‌باشد تا در صورت بروز مشکل در نوزادان تشخیص داده شود و رفع گردد. روز ۳ تا ۵ بعد از تولد حتماً جهت غربالگری به منظور عدم ابتلای نوزاد به کم‌کاری تیروئید، باقلایی و بیماری ادرار شربت افرا به مراکز تعیین شده در شهر مراجعه شود.

نکته سوم

حمام دادن نوزاد

بهتر است برای حمام کردن نوزاد سالم عجله نکنید ۶ تا ۱۲ ساعت بعد از تولد یعنی بعد از زمانی که نوزاد با محیط تطبیق پیدا کرده است بهترین زمان برای استحمام نوزاد می‌باشد. دمای اتاق باید بالای ۲۵ درجه سانتیگراد باشد و استحمام می‌تواند به وسیله پنبه‌ی تمیز و آب گرم صورت گیرد می‌توان نوزاد را با یک صابون یا شامپوی مخصوص بچه شست‌وشو کرد.

ولی حتماً نوزاد را باید خوب خشک کرد به خصوص سر نوزاد و حوله خیس را کنار گذاشت توجه داشته باشید که اولین حمام به کمک همراه و کوتاه مدت باشد.

برای نوزادان آغشته شده به مکونیوم (مدفوع نوزاد و نوزادانی که مادران آنها مبتلا به هیپاتیت هستند ایدز و هرپس) بهتر است استحمام نوزاد هر چه زودتر انجام گیرد.

حمام کردن نوزاد با داشتن بندناف نه تنها اشکالی ندارد بلکه مفید است در صورت خیس شدن بندناف نگران نشوید

بعد از حمام می‌توان بندناف با استفاده از یک پارچه نرم و تمیز به آرامی خشک نمود.

نکته چهارم

مراقبت از بند ناف پس از تولد بند ناف نرم و مرطوب بوده و مکان مناسبی برای رشد باکتری‌ها می‌باشد روزانه باید بند ناف را از نظر خونریزی و احتمال عفونت بررسی کرد. پس بهتر است پیش از هر تماس با نوزاد دستانتان را با آب و صابون بشویید بند ناف باید خشک و تمیز نگه داشته شود. همیشه خارج از پوشک قرار گیرد از بانداژ و ناف بند استفاده نشود و از به کار بردن هر گونه مواد ضد عفونی کننده از جمله الکل و بتادین پرهیز شود.

در صورت مشاهده، قرمزی خونریزی التهاب ترشح چرکی حتماً به پزشک مراجعه شود.

در ضمن زمان افتادن طبیعی بند ناف بین ۵ تا ۱۵ روز است. پس بهتر است از جدا کردن آن زودتر از زمان گفته شده حتی اگر اتصال کوچکی وجود دارد خودداری کنید و اجازه دهید خود به خود بیافتد.

نکته پنجم

لباس پوشیدن نوزاد حفظ دمای بدن نوزاد از اهمیت خاصی برخوردار است. با پوشاندن نوزاد از خطرات بعدی که بر اثر کاهش دمای بدن ممکن است رخ دهد پیشگیری می‌شود.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

آموزش مراقبت از نوزاد سالم

تهیه کننده: نرگس زارع کارشناس مامایی

- پوشک نوزاد تا حد امکان باز باشد و در صورت بستن، سفت بسته نشود.

در صورت مشاهدات موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه شود:

- خونریزی، تیره شدن نوک الت و خون‌مردگی

- ادرار نکردن تا ۲۴ ساعت

نکات دیگر

- هرگز نوزاد خود را روی جای نرم و غیر ایمن مانند مبل راحتی سطح این آشپزخانه و صندلی قرار ندهید.

- سر نوزاد همیشه در هنگام خواب باید به یکی از پهلوها متمایل باشد تا در صورت برگشت شیر از ورود به ریه نوزاد جلوگیری شود و شیر به خارج از دهان هدایت شود.

- نوزاد طی ۲۴ ساعت اول بعد از تولد فرصت دارد ادرار کند اولین مدفوع نوزاد که مکنونیوم نام دارد و سیاه و قیری می‌باشد در ۴۸ ساعت اول زندگی دفع می‌شود. عدم دفع ادرار و مکنونیوم در زمان‌های ذکر شده بایستی جدی تلقی شود و به پزشک اطلاع داده شود.

در صورت مشاهده علائم زیر در نوزاد میبایست سریعاً نوزاد توسط پزشک اطفال ویزیت و معاینه شود:

۱- بی‌قراری و گریه زیاد ۲- تب ۳- اسهال و استفراغ ۴- تشنج ۵- ترشح دیواره بینی و گرفتگی شدید مجرای آن که شیردهی را با مشکل روبرو سازد ۶- قرمز شدن و یا ترشح خونی یا چرکی ناف و یا اطراف آن

لباس نوزاد بهتر است از جنس نخ و شامل: زیر پوش بلوز، پوشک، شلوار کلاه و پتو باشد. برای نوزاد از پوشش مناسب فصل استفاده نمایید و توجه شود که از پوشش بیش از حد نوزاد در فصول گرم سال خودداری شود. قنناق کردن نوزاد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

دمای بدن نوزاد با لمس کردن دست و پاها چک شود دمای محیط مناسب برای نوزاد ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد است اگر بازوها، ران‌ها، گردن و تنه و سروصورت نوزاد سرد شده است باید لباس اضافه به وی پوشانده شود و برعکس اگر پیشانی و پس سر و گردن نوزاد از عرق مرطوب شده است نوزاد گرمش شده و باید لباسش کم شود.

نکته هفتم

ختنه نوزادان پسر در صورت انجام ختنه به روش جراحی به نکات زیر توجه فرمایید:

- دور محل ختنه از آلودگی و مدفوع در چند روز اول دور نگه داشته شود و در صورت آلودگی با مدفوع با آب و صابون شستشو داده شود.

- روزی ۳ بار یا بیشتر روی حلقه و آلت از پماد تتراسایکلین یا وازلین طبی استفاده شود.

- حداکثر ۷ روز پس از ختنه توسط پزشک معاینه و ویزیت شود.

- در صورت بی‌قراری قطره استامینوفن (۲) قطره به ازای هر کیلو گرم وزن نوزاد استفاده شود.