

مراقبت از نوزاد



کمیته ترویج تغذیه با شیرمادر بیمارستان علامه
بهلول گنابادی
واحد آموزش سلامت—تاریخ بازنگری: مرداد ۹۸

نکات مهم:

در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ و چسبنده در چشم طوری که پلکها باز نمی شوند احتمال عفونت چشم نوزاد مطرح است که با نظر پزشک باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.

مراقب سوختگی محل پوشک نوزاد باشید (راش پوشک).
درجه حرارت اتاق نوزاد باید بین ۲۸-۲۵ درجه سانتیگراد و درجه حرارت بدن نوزاد ۳۶/۵-۳۷ حفظ شود.
باید شرایطی فراهم کرد تا نوزاد خواب کافی داشته باشد. نوزادان در طول شب ۳-۲ بار برای شیر خوردن بیدار می شوند. نوزادان حدود ۱۶-۱۵ ساعت در شبانه روز می خوابند.

نی نی لای لای، فقط تا سن ۴-۳ ماهگی مناسب خوابیدن شیرخوار است زیرا بعد از این سن کودک قادر است آن را برگرداند و احتمال آسیب به کودک وجود دارد. اگر سینه نوزاد متورم است نباید آنرا فشار داد، پس از مدتی خودبخود بهبود می یابد.

تنفس هوای آزاد در طول روز برای نوزادان و کودکان ضروری است و در فرصت مناسب باید هوای اتاق را عوض کرد. کودکی که دائماً در اتاق گرم زندگی کند اشتها به غذا نخواهد داشت. نوزاد را باید زمانی از اتاق بیرون برد که درجه حرارت هوا بالاتر از ۱۵ درجه سانتیگراد باشد.

مناسب ترین وقت در زمستان بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر است. در این هنگام کودک ناراحت نمی شود.

باید اجازه داد تا صورت نوزاد کمی آفتاب بخورد. باید دقت داشت زمان و شدت آفتاب گرفتن کودک نباید طولانی شود.

نور آفتاب و اشعه ماورا بنفش آن برای ساخته شدن ویتامین د در بدن لازم است.

تابیدن نور آفتاب از پشت شیشه در ساخته شدن ویتامین دی در کودک (همچنین بزرگسالان) تاثیری ندارد.

اگر سر و صورت و دستها به مدت نیم ساعت در معرض نور مستقیم نور آفتاب قرار گیرد ویتامین د ساخته شده، نیاز یک هفته بدن را تامین می کند.

از تابیدن نور خورشید به چشمهای نوزاد جلوگیری کنید.

زردی: در صورت شک به زرد بودن نوزاد در هر حدی حتماً به پزشک مراجعه کنید.

مراکز مراجعه جهت تست شنوایی سنجی نوزاد تا یک

ماهگی

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)

بجستان: خیابان کشاورز ۲ - مطب سرکار خانم سالمی روزهای فرد - شماره تماس ۰۹۱۵۶۹۰۴۸۲۰ - ۵۶۵۲۵۸۰۳

مراکز مراجعه جهت تست هیپوتیروئیدی نوزادی

از روز سوم تا پنجم پس از زایمان

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)

بجستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی - تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲

در صورت هرگونه مشکل در زمینه ی شیردهی به نزدیک ترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید.

آدرس وب سایت بیمارستان
www.bohlool.gmu.ac.ir

تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید و ادامه دهید. این کار باعث تولید بیشتر شیر می شود.

قبل از شیر دادن حتما دستهای خود را بشویید و استحمام روزانه فراموش نشود.

شیر روزهای اول (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است، بسیار مغذی و دارای مواد ایمنی بخش برای نوزاد است و او را از بسیاری بیماریها حفاظت می کند. آن را از فرزندتان دریغ نکنید.

هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر بگیرید و تمام نوک سینه و بیشتر هاله قهوه ای رنگ داخل دهان نوزاد باشد.

بهتر است در هر بار از هر دو سینه به نوزادتان شیر بدهید.

بعد از تخلیه یک سینه نوزاد را به صورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود.

سپس سینه دیگر را در دهان فرزندتان بگذارید.

بعد از شیر خوردن او را به پهلو بخوابانید تا احتمال ورود شیر به ریه کودک را به حداقل برسانید.

هر زمانی که نوزاد تقاضای شیر داشت به او شیر بدهید. شیردهی ساعت خاصی ندارد (حداق ۳-۱ ساعت).

اگر به هر دلیلی از شیرخوارتان دور می شوید مانند کار و بیماری یا مسافرت هر ۲ ساعت شیر خود را بدوشید.

شیر دوشیده شده مادر تا ۶ ساعت در درجه معمولی اتاق و تا ۲ روز در یخچال قابل نگهداری است.

برای تشخیص کافی بودن شیر مادر به تعداد دفعات ادرار و مدفوع کودک و نیز میزان وزن گیری او توجه شود.

روزانه تا ۷-۶ بار دفع طبیعی است.

از دادن آب، آب قند و ... خودداری کنید و تنها استفاده از قطره مولتی ویتامین بنا به تجویز پزشک مجاز است.

تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر و بعد از آن غذای کمکی به فرزندتان بدهید.

پوست و مو:

پوست نوزادان به ویژه نوزادان پره ترم (نارس) نازک/ ظریف/ و کمی قرمز رنگ است. پوست بعضی نوزادان در هنگام گریه کردن به دلیل کندی جریان خون و نیز زود بسته شدن گلوت قبل از شروع گریه به رنگ قرمز تیره یا بنفش کبود دیده می شود. باید گفت که مورد نگران کننده ای وجود ندارد و با رشد کودک این حالت برطرف می شود.

روی پوست نوزادان ماده چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس دیده می شود. این ماده در تامین حرارت بدن نوزاد موثر است و نباید آن را پاک کرد.

ورنیکس خود به خود طی ۳-۲ روز بعد از تولد از بین می رود. مادر باید توجه داشته باشد که لباس نوزاد را هر روز تعویض کند زیرا ممکن است مقداری از ورنیکس به لباس نوزاد چسبیده باشد.

باید نوزاد را هر روز یا یک روز در میان حمام کرد و جهت حفظ ایمنی او از وان مخصوص نوزاد باید استفاده شود. توجه کنید ارتفاع آب باید پایین تر از ناف نوزاد باشد.

نوزادان دارای موهای نرم و نازکی هستند که ممکن است مقدار آن روی پیشانی/ شانه ها و پشت بیشتر باشد. به این موهای نرم و کرکی لا نوگو گفته می شود که در اثر سایش با اطراف تا حداکثر ۴-۲ هفتگی می ریزد (Lanugo).

ممکن است سرعت ریزش موها زیاد باشد و ظاهرا سر کم مو به نظر آید و یا طاسی موقت دیده شود. موهای دائمی تا ۶ ماهگی رشد می یابند و ممکن است رنگ آنها با موی قبلی متفاوت باشد.

مدت کوتاهی بعد از تولد روی گونه اکثر نوزادان لکه ها یا دانه های قرمز رنگی دیده می شود و ممکن است در طول روز کم رنگ تر و یا پر رنگ تر شوند. این لکه ها ناشی از حساسیت پوست نوزاد به بعضی مواد غذایی خورده شده توسط مادر و یا تماس مداوم گونه با سینه مادر و یا بوسیدن نوزاد می باشد. توصیه می شود مادر مواد حساسیت زا نخورد و گونه نوزاد را با پماد چرب کند و اطرافیان را از بوسیدن کودک منع نماید.

ملاج یا فونتانل نوزاد:

روی سر نوزاد در قسمت بالا و جلو بخش نرمی وجود دارد که با آن فونتانل قدامی گفته می شود.

ملاج قدامی لوزی شکل و اندازه طبیعی آن ۲۰ میلیمتر است و تا سن ۱۸-۱۲ ماهگی بسته می شود. فونتانل پشتی یا خلفی در پشت سر به اندازه نیم در نیم سانتیمتر دیده می شود و تا حداکثر سن ۴ ماهگی بسته می شود.

ممکن است ملاج نبض داشته باشد و یا هنگام گریه برآمده تر به نظر آید که کاملا طبیعی است. مادر باید بداند اگر ملاج فرورفته/ برجسته یا بزرگ تر و کوچک تر از حد طبیعی بود به پزشک مراجعه کند.

دیر بسته شدن ملاج ها نشانه مسائلی مثل کمبود کلسیم/ هیدروسفالی (تجمع مایع در سر) و بعضی بیماریهای مادرزادی است و زود بسته شدن آن نشانه میکروسفالی و عقب ماندگی ذهنی است.

مراقبت از ناف:

ناف نوزادان تا ۱۰-۷ روز و حداکثر ۱۵ روز بعد از تولد از محل خود جدا می شود.

در صورت عدم رعایت بهداشت نوزاد ممکن است عفونت کرده و حتی منجر به عفونت حفره پریتوان (پریتونیت) شود.

شستشوی روزانه ناف و بستن پوشک کودک زیر ناف تا آلوده به ادرار و مدفوع نشود و در معرض هوا باشد از اقدامات موثر پیشگیرانه می باشد.

علائم عفونت ناف عبارتند از داشتن ترشح چرکی/ گرمی/ قرمزی و ورم ناف و دیر افتادن ناف.

والدین با دیدن این نشانه ها باید با پزشک مشورت کنند.