

نوزادان معمولاً روزانه ۶ تا ۸ بار پوشک خیس دارند (نشانه تغذیه کافی). ناحیه پوشک را با آب ولرم یا دستمال مرطوب مخصوص پاک کنید، سپس کاملاً خشک کند. استفاده از پماد محافظ زینک اکساید برای پیشگیری از سوختگی توصیه می‌شود. در هر نوبت تعویض، چند دقیقه نوزاد را بدون پوشک بگذار تا پوست نفس بکشد. پزشکان استفاده از پودر را توصیه نمی‌کنند چون ممکن است باعث مسمومیت نوزاد شود. در مورد دختر بچه‌ها هم یادتان باشد پاهای آنها را از جلو به عقب بشوید، برعکس این حالت باعث می‌شود تا عفونت‌های مدفوعی به سمت جلو راه پیدا کرده و نوزاد را دچار عفونت ادراری کنند. ممکن است ناحیه تناسلی قرمز و متورم شود و یا ترشحات بی‌رنگ، سفید و یا کمی خونی دیده شود که تمام این حالات در هفته‌های اول طبیعی است و در نتیجه هورمون‌های مادر هنگام بارداری به وجود می‌آید. اگر این علائم بعد از شش هفته اول پس از تولد از بین نرود بایید با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید.



واکسیناسیون :

واکسیناسیون فرزند خود را مرتب و طبق برنامه واکسیناسیون کشوری انجام دهید .



بندناف معمولاً تا پایان هفته دوم یا سوم با نوزاد شما خواهد بود. منطقه اطراف بند ناف را خشک و تمیز نگهدارید و در محل بندناف از هیچ ماده‌ای مانند الکل، بتادین یا ... استفاده نکنید. نوزاد را برای حمام کردن به طور کامل درون وان فرو نبرید تا زمانی که بند ناف بیفتد با اسفنج مرطوب بدن نوزاد خود را تمیز کنید. هنگام تعویض پوشک لبه بالای آن را زیر ناف تا کنید تا بند ناف در معرض هوا قرار داشته باشد و با ادرار تماس پیدا نکند. در هوای گرم به نوزاد باید فقط یک پوشک یک‌تی شرت گشاد بپوشانید تا جریان هوا زیر لباسش برقرار شده و بند ناف سریع‌تر خشک شود. هیچگاه سعی نکنید بند ناف را بادست بکنید، اجازه دهید خودش بیفتد.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی تژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



شماره سند: H04B1E100/W4

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی تژاد

آموزش به بیمار

چگونه از نوزاد خود مراقبت کنید؟



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و

درمانی شهید هاشمی تژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

مادر عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد رشد و تکامل صحیح کودکتان باشید.

چگونه از نوزاد خود مراقبت کنید:

دوران نوزادی به ۲۸ روز اول تولد اطلاق می شود که به علت مقاومت کم بدن نوزاد و عدم توانایی وی در مراقبت از خود حائز اهمیت میباشد.

محیط نگهداری نوزاد:

- بهترین دما برای محیط محل خواب و زندگی نوزاد بین ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتیگراد است.
- از گرمای زیاد یا سرمای بیش از حد باید اجتناب کرد؛ چون نوزاد هنوز نمی تواند دمای بدنش را تنظیم کند. (لمس پشت گردن یا قفسه سینه بهترین نشانه است.)
- تهویه ی هوا باید مناسب باشد، ولی نباید باد مستقیم از کولر یا پنجره روی نوزاد بیاید.
- رطوبت نسبی بین ۴۰ تا ۶۰ درصد مناسب است (اگر هوا خشک است، استفاده از دستگاه بخور سرد توصیه می شود).
- هرگز از پتوهای سنگین یا بالش در تخت نوزاد استفاده نکنید، خطر خفگی و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می دهد.

پوشش مناسب نوزاد:

- معمولاً نوزاد باید یک لایه لباس بیشتر از آنچه بزرگسال راحت است بپوشد.
- لباس های نخی و قابل تنفس بهترین انتخاب اند (پنبه ای، ترجیحاً بدون زیپ یا دکمه ی فلزی).
- لباس باید به اندازه باشد — نه خیلی تنگ (برای گردش خون و تنفس پوست) و نه خیلی گشاد (برای حفظ گرما).

تغذیه نوزاد :

بهترین تغذیه برای نوزاد تا ۶ ماه فقط شیر مادر است که بلافاصله بعد زایمان شروع شود. شیر اولیه آغوز نام دارد و غلیظ و زرد رنگ بوده و باعث بالا رفتن سیستم دفاعی کودک در مقابل بیماری ها می شود. شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیرخوار می باشد. تمیز، رایگان و در دسترس است. علاوه بر محفظت شیرخوار در برابر بیماری ها باعث ایجاد پیوند عاطفی بین مادر و کودک می شود.

قبل از هر بار تماس با نوزاد به علت سیستم دفاعی تکامل نیافته بهتر است دست های خود را با آب و صابون بشوید تا از انتقال آلودگی ها به نوزاد جلوگیری شود. بهترین وضعیت را برای شیردهی انتخاب کنید. نوزاد نیز در وضعیت مناسب باشد و هاله قهوه ای پستان را در دهان بگیرد نه فقط نوک سینه را.



اگر در روز های اول تولد به علت بیماری و طبق دستور پزشک نوزاد منع مصرف شیر دارد، بهتر است آغوز دوشیده شود تا میزان آن کم نشود و سپس در یخچال یا فریزر نگهداری شود و به محض شروع تغذیه نوزاد با آن تغذیه شود.



مدت زمان نگهداری شیر مادر در محیط اتاق (۲۵ درجه سانتیگراد) ۴ ساعت عالی تا ۸ ساعت قابل قبول، ۳ تا ۵ روز در یخچال (۲-۴ درجه)، ۲ هفته در جایی و در فریزر ۳ ماه می باشد.

زردی در نوزادان :

برخی از نوزادان در هفته اول بعد تولد (بین روز دوم تا پنجم) زرد می شوند و زردی آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد که این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد ایجاد نمی کند. در این مدت تغذیه نوزاد با شیر مادر مکرر ادامه یافته و برای اطمینان باید نوزاد توسط پزشک ویزیت شود (زردی در روز اول تولد خطرناک است). ممکن است جهت کاهش زردی نیاز باشد نوزاد زیر نور قرار بگیرد (فتو تراپی). در هنگامی که نوزاد داخل دستگاه فتوتراپی می باشد باید چشم های نوزاد با چشم بند بسته باشد و همین طور ناحیه تناسلی شیرخوار توسط پوشک پوشیده باشد تا در معرض نور نباشد.

نکته مهم: برای درمان زردی از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر (مانند آب قند، ترنجبین، شیرخشت) خودداری نمایید.

دفع مدفوع :

مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ ساعت اول بعد از تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده ای است که در بعضی از نوزادان ممکن است تا ۵ روز بعد از تولد ادامه یابد. دفع در تغذیه نوزاد با شیر مادر مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه ای شده و گاهی دارای لخته های سفید شیر است.

نکته مهم: چنانچه نوزاد تا ۴۸ ساعت اول بعد تولد مدفوع نداشته باشد به پزشک مراجعه کنید.

حمام کردن :

بهتر است استحمام نوزادان هر ۳ روز یکبار باشد. نوزاد را در مکان گرم حمام کنید. آب مصرفی جهت استحمام باید سالم و ولرم باشد. نوزاد را زیر دوش نگیرید.

