



آموزش به بیمار

چند توصیه برای مراقبت از نوزاد در منزل



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

- شنوایی سنجی نوزادان کنار مادر صبح روز بعد تولد و در صورت بستری بودن نوزاد در بخش نوزادان انجام می گیرد. قابل به ذکر است که شنوایی سنجی باید پیش از سه ماهگی انجام گیرد.

- درمانگاه تخصصی نوزادان همه روزه به غیر از روزهای تعطیل ساعت ۹ تا ۱۱ صبح دایر می باشد. (لطفا هنگام مراجعه به پزشک خلاصه پرونده کارت شنوایی و سایر مدارک مورد نیاز را به همراه داشته باشید)
- مشاوره شیردهی روزهای غیر تعطیل ۸ تا ۱۳ توسط کارشناس مامائی انجام می گیرد.



منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۲۰ و www.up to date.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵
یا شماره ۳۱۰۹ داخلی بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰

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 پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



- تغذیه مناسب برای مادر به تغذیه ای گفته میشود که مواد غذایی مورد نیاز از قبیل مواد پروتئینی (گوشت قرمز و سفید غذاهای دریایی تخم مرغ لبنیات حبوبات) کربوهیدرات (نان و برنج و ...) چربی ویتامین ها و مواد معدنی (میوه جات و سبزیجات) مایعات (آب آب میوه طبیعی و غذاهایی مانند سوپ آش) و آب را به میزان کافی دریافت نماید.

- حمام کردن نوزاد میتواند زمانی خوشایند برای کودک و همچنین پدر و مادر باشد. (دو سه هفته اول تولد دوبار در هفته حمام کافیسست و بهتر است موها با شامپو بچه و بدن با آب ساده و یا صابون بچه ملایم شسته شود. بعد یک ماهگی حمام روزانه اشکالی ندارد).

- معاینه چشم نوزادان (رسیده و نارس) الزامیست و توسط پزشکان متخصص و نیز فوق تخصص بیمارستان انجام می شود و در صورت عدم امکان انجام حتما در اولین ویزیت پس از ترخیص به پزشک یاد آوری شود.
- از والدین محترم تقاضا میشود بلافاصله پس از ترخیص نوزاد جهت تشکیل پرونده بهداشتی و برنامه واکسیناسیون نوزاد به یکی از مراکز بهداشتی مراجعه نمایند.



این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



مادر و پدر عزیز قدم نورسیده مبارک

نوزاد برای رشد جسمی و ذهنی به تغذیه مناسب پوشش مناسب آرامش محیط و نوازش و محبت والدین نیازمند است.

بهترین تغذیه برای نوزاد شیر مادر بوده و نوزاد باید تا شش ماهگی به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه نماید.

آغوز شیرری است که در روزهای اول تولد ترشح شده و حاوی پروتئین و پادتن های مناسب برای پیشگیری از بیماریها می باشد لذا نوزادان نباید از دریافت آغوز محروم شوند.

کلیه نوزادان به خصوص نوزادان نارس برای وزن گیری مناسب نیاز به تغذیه به روش صحیح دارند.



تغذیه نوزاد باید در هر وعده شیردهی به نوبت از یک پستان شروع شده و پستان باید به طور کامل تخلیه شود و در صورت سیرنشدن، میتوان نوزاد را با پستان دیگر تغذیه نمود. تخلیه کامل پستان به ترشح بیشتر شیر و در نتیجه تداوم شیردهی کمک مینماید و در ضمن قسمت انتهایی شیر حاوی مقادیر زیاد چربی میباشد که سبب احساس سیری در نوزاد؛ خواب عمیق و وزن گیری مناسب نوزاد میشود. (خواب عمیق عاملی موثر در تکامل مغز نوزادان به شمار میرود).

پس از تغذیه در صورت آرام بودن نوزاد بهتر است او را به مدت نیم ساعت به پهلوئی راست بخوابانید این وضعیت به تغلیه سریع معده کمک نموده و از بازگشت شیر جلوگیری مینماید

در صورت بی قراری و گریه حتما کمک کنید تا باد گلو بزند



باید از پوشش مناسب برای نوزاد استفاده شود (پوشش کم و پوشش زیاد سبب آسیب و بی قراری نوزاد میشود).

نوزاد برای رشد و تکامل علاوه بر تغذیه و پوشش مناسب، آغوش پر مهر و دستان نوازشگر نیاز دارد. بهتر است مادر روزانه دوش گرفته لباسهای خود را تعویض نماید و قبل از شیردادن دست های خود را بشوید.

مادر برای داشتن شیردهی موفق باید تغذیه مناسب و استراحت کافی داشته باشد.

استراحت کافی آرامش محیط زندگی و حمایت پدر خانواده تاثیر بسزائی در موفقیت شیردهی دارد.

