



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

چگونه از نوزاد خود مراقبت کنید ؟



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

مراقبت از بند ناف :

بند ناف معمولاً تا پایان هفته دوم یا سوم بانوزاد شما خواهد بود. منطقه اطراف بند ناف را خشک و تمیز نگهدارید و در محل بند ناف از هیچ ماده ای 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 یک تی شرت گشاد بپوشانید تا جریان هوا زیر لباسش برقرار شده و بند ناف سریع تر خشک شود. هیچگاه سعی نکنید بند ناف را بادست بکنید، اجازه دهید خودش بیافتد.



منبع: <https://medlineplus.gov>

www.nursingconsult.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد، تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱ و ۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

شماره داخلی Nicu: ۲۲۲۲

شماره داخلی بخش اطفال: ۲۲۲۴

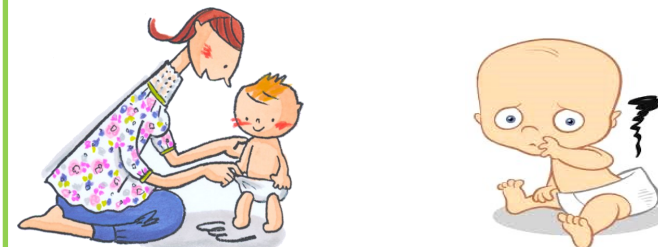
سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

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.



مراقبت از ناحیه تناسلی :

پوشک نوزادان را باید به طور منظم عوض کنید. بعد از هر بار عوض کردن پوشک و شست و شوی نوزاد باید خشک شود و بعد پوشک را بپوشانید. برای جلوگیری از جوش پوشک می توانید از روغن های ملایم نوزاد استفاده کنید. پزشکان استفاده از پودر را توصیه نمی کنند چون ممکن است باعث مسمومیت نوزاد شود. در مورد دختر بچه ها هم یادتان باشد پاهای آن هارا از جلو به عقب بشویید، برعکس این حالت باعث می شود تا عفونت های 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 بی رنگ، سفید و یا کمی خونی دیده شود.



که تمام این حالات در هفته های اول طبیعی است و در نتیجه هورمون های مادر هنگام بارداری به وجود می آید. اگر این علائم بعد از شش هفته اول پس از تولد از بین نرود باید با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید.

واکسیناسیون :

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



مادر عزیز :

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد مراقبت و درمان از کودک شما است . امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکتان باشیم.



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

۱- درجه حرارت اتاق نوزاد خود را بین ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد تنظیم کنید و هوای اتاق تازه باشد ، در و پنجره ها بسته باشد و از جریان سریع هوا یا کوران پیشگیری شود .

۲- نوزاد را نباید روی سطح سرد ملافه یا تخت گذاشت چون حرارت بدنش را سریعاً از دست می دهد . (برای فهمیدن درجه حرارت بدن نوزاد پاهایش را لمس کنید سرد بودن پاها نشان دهنده درجه حرارت پایین است) . کهنه و ملافه های خیس اطراف نوزاد را فوراً عوض کنید .

تغذیه نوزاد :

در نوزادان سالم تغذیه با شیر مادر بهتر است بلافاصله بعد زایمان شروع شود . شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیر خوار می باشد . تمیز و رایگان و در دسترس است ، کودک را در برابر بیماری ها محافظت می کند و باعث ایجاد پیوند عاطفی بین مادر و کودک می شود.

نحوه صحیح تغذیه با شیر مادر:

قبل از هر بار تماس با نوزاد به علت سیستم ایمنی تکامل نیافته بهتر است دست های خود را با آب و صابون بشوید تا از انتقال آلودگی ها به نوزاد جلوگیری شود در موقع شیر دادن نوزاد خود را روبه روی خود به طوری که صورتش نزدیک پستان قرار بگیرد و چانه او را به پستان بچسبانید و پستان را طوری بگیرید که انگشت شست در بالا و ۴ انگشت دیگر در زیر پستان قرار گیرد . بطوریکه نوک پستان و حاله اطراف آن براحتی در دهان شیر خوار قرارگیرد و مواظب باشد تاسوراخهای بینی شیر خوار تان مسدود نگردد .

نکته مهم :

شیر اولیه آغوز نام دارد و غلیظ و زرد رنگ بوده و باعث بالا رفتن ایمنی کودک در مقابل بیماری ها می شود . 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 فریزر نگهداری شود 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 تا ۴ درجه)، ۲ هفته در جا یخی در فریزر ۳ ماه میباشد .



زردی در نوزادان :

برخی از نوزادان در هفته اول بعد تولد (بین روز دوم تا پنجم) زرد میشوند وزردی آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش میابد که این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد ایجاد نمیکند . در این مدت تغذیه نوزاد با شیر مادر مکرر ادامه یافته و برای اطمینان بهتر است 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 فتو تراپی میباشد باید چشم های نوزاد با چشم بند بسته باشد و همین طور ناحیه تناسلی شیر خوار 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 ، شیر خشت) خودداری نمایید .

دفع مدفوع : مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ ساعت اول بعد از تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبیده 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 : 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 .

