

❁ کودک باید از بدو تولد تا شش ماهگی به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شود.

❁ شیر روزهای اول کم است که آغوز نامیده میشود نگران نباشید اگر شیردهی مکرر باشد، همین شیر برای نوزاد کافیست به تدریج که نیاز نوزاد بیشتر میشود مقدار شیر هم زیادتر میشود.

❁ **از آب جوشیده، آب قند و گلوکز، شیشه و پستانک استفاده نشود.**

❁ در صورتیکه مجبورید از کودک خود دور شوید، شیر دوشیده شده را با فنجان، قاشق، سرنگ یا قطره چکان به کودک دهید. (از شیشه و پستانک هرگز استفاده نکنید)

❁ شیردهی بر اساس میل شیرخوار و در شرایط مناسب باشد.

❁ با گرمای زیاد نوزاد را خواب آلوده نکنید.

❁ قبل از هر شیردهی دستهای خود را بشویید.

❁ تا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بعد از شیر خوردن، آروغ نوزاد را بگیرید. در صورتیکه نوزاد زیر سینه خواب برود احتیاج به بیدار کردن و گرفتن آروغ ندارد. خواباندن روی پهلو راست کافی است که در صورت استفراغ از عوارض آن جلوگیری شود. مدتی که گذشت روی پهلو چپ خوابانده شود

❁ جهت جلوگیری از ترک و زخم سینه در موقع شیردهی، علاوه بر نوک سینه، تمامی هاله ی سینه (قسمت قهوه ای رنگ) داخل دهان نوزاد باشد و بطوریکه چانه ی نوزاد روی سینه مادر باشد و پس از پایان شیردهی در صورت زخم بودن سینه مقداری از شیر خود را به سینه بمالید.

❁ از قرار دادن نوزاد در کنار پنجره و بخاری جدا خودداری شود.

❁ از گرم نگه داشتن بیش از حد نوزاد با لباس خودداری شود. لباس و حرارت اتاق طوری باشد که نوزاد عرق نکند. بهترین دمای بدن نوزاد زیر بغل ۳۶ تا ۳۶/۵ باشد و بهترین دمای اتاق برای نوزاد ۲۴ الی ۲۵ درجه میباشد. دمای اتاق برای نوزاد زیر دو کیلوگرم ۲۶ تا ۲۷ درجه میباشد.

❁ در اتاق و هوای مناسب نوزاد احتیاج به کلاه، جوراب، دستکش، و لباس سرتاسری ندارد. از تشک و کیسه خواب پشم شیشه و از کیسه هایی که به نام قنடை فرنگی میباشد، به علت گرم کردن بیش از حد نوزاد و حساسیت زابودن آن استفاده نشود.

❁ از گذاشتن بالش زیر سر نوزاد و شیرخوار خودداری شود.

❁ **بعد از حمام اولیه، تا زمانی که بند ناف وجود دارد از حمام دادن نوزاد خودداری کنید، بعد از** افتادن بند ناف هفته ای دوبار در اتاق، نوزاد را حمام کنید.

❁ در صورت استفاده از حمام، درب حمام نیمه باز باشد تا از گرمزدگی نوزاد جلوگیری شود. در فصل گرما یک روز در میان نوزاد را حمام کنید.

❁ **هیچ نوع ماده ضد عفونی کننده از قبیل الکل سفید، بتادین و ... برای ناف استفاده نشود و از قرار دادن ناف درون پوشک خودداری کنید و از ناف بند استفاده نشده و با آب خیس نشود. در صورت قرمزی، ترشحات خونی یا چرکی به پزشک مراجعه کنید.**

❁ **اتاق نوزاد بایستی روشن باشد ولی از در معرض قرار دادن نوزاد بطور مستقیم با آفتاب یا پشت شیشه پرهیزید. استفاده از نور آفتاب مستقیم مضر است.**





یاسن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

مراقبت های دوره نوزادی

کد محتوا: ۱۹۴



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

اگر نوزاد در روزهای ۳-۴ تولد زرد شد حتما به پزشک مراجعه شود. از مصرف شیر خشک، ترنجبین، شیر خشت عطاری یا قطره شیر خشت (بیلی ناستر) یا شستشوی نوزاد با شیر یا عرقیجات برای کاهش زردی بطور جدی بپرهیزید، زیرا همه این موارد نه تنها هیچ اثری ندارد، می تواند مضر هم باشد. رژیم غذایی خاصی برای مادر برای کاهش زردی نوزاد وجود ندارد. بی جهت مادر را مجبور به خوردن غذاهای سرد و پرهیز از غذاهای گرم نکنید.

مدفوع سبز در نوزاد طبیعی و گذرا می باشد و هیچ ربطی به سرماخوردگی و چائیدن پهلوا ندارد. بی جهت به دور کمر نوزاد پتو و پارچه نیچید.

ترشح از چشم نوزاد مربوط به عفونت چشمی موضعی یا تنگی مجرای اشکی می باشد و هیچ ربطی به چائیدن سر و سرماخوردگی ندارد. در صورت قرمزی یا ترشح از چشم یا تورم چشم با پزشک مشورت کنید. کلاه بر سر گذاشتن و گرم کردن بیش از حد نه تنها هیچ اثری در درمان ترشح چشمی ندارد، بلکه موجب بی حالی و خواب آلودگی نوزاد و عدم وزن گیری و افزایش زردی می شود.

تهیه کننده: ناهید بیژنی "کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه نوزادان"

منبع: درسنامه پرستاری وونگ ۲۰۱۵

مشاور علمی: دکتر رامین ایرانیپور "فوق تخصص نوزادان"
طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹

عطسه و گرفتگی بینی در هفته های اول طبیعی است و علامت سرماخوردگی نیست، مدفوع نوزادی که شیر مادر می خورد آبکی و بلغمی و تعداد آن نسبتا زیاد است (شبيه مدفوع اسهالی) چنانچه حال عمومی نوزاد خوب و وزن گیری مناسب باشد اسهال نمی باشد.

در هنگام تعویض پوشک از دستمال مرطوب یا دستمال کاغذی یا پنبه خیس استفاده نکنید بلکه نواحی زیر پوشک را زیر آب بشوئید و پس از خشک کردن از مقدار کمی پماد کالاندولا یا زینک برای جلوگیری از ادرار سوختگی استفاده کنید.

در صورت خشکی پوست بدن نوزاد از روغن بادام شیرین یا وازلین استفاده شود. در زمان عرق سوز به هیچ عنوان از پودر استفاده نشود، درمان عرق سوز پرهیز از گرما و دادن استحمام می باشد.

برای تمیز کردن بینی نوزاد از قطره کلروسدیم استفاده شود و موقع ریختن قطره نوزاد به پهلو خوابانده شود. در هنگام پریدن شیر در حلق نوزاد آرامش خود را حفظ کرده و یک تا دو ضربه پشت نوزاد زده تا شیر از دهان نوزاد خارج شود.

هر چه نوزاد ملاقاتی کمتر داشته باشد سالم تر است بخصوص از ملاقات افرادی که سرفه و عطسه دارند (حتی اگر مدعی هستند آلرژی دارند) و یا سیگاری هستند، جلوگیری کنید.