



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

مراقبت از نوزادان (ویژه مادران ۱)



واحد آموزش بیمارستان تخصصی مهرگان



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان فهرست :

۳	مقدمه.....
۴	علامه حیاتی نوزاد و حفظ حرارت بدن نوزاد.....
۵	چگونه می توان یک نوزاد را نگه داشت:.....
۶	چگونه می توان به کودک شیر داد.....
۶-۷	چطور می توان به آروغ زدن کودک کمک کرد و احیای تنفسی و قلبی انجام داد.....
۸	چگونه می توان کودک را خواباند.....
۸	نحوه تعویض پوشک.....
۹	لباس پوشاندن به نوزاد.....
۹	نقاط نرم نوزاد شما.....
۹-۱۱	نشانه های کفایت شیر مادر برای نوزاد.....
۱۲	روش های تقویت شیر مادر.....
۱۲-۱۳	علل و درمان کولیک در نوزاد.....
۱۳-۱۵	نکاتی برای تغذیه کودک مبتلا به کولیک.....
۱۵-۱۸	زردی نوزاد.....
۱۸-۱۹	علائم و نشانه های بیماری در نوزاد.....
۲۰	مراقبت از پوست نوزاد.....
۲۰-۲۱	مراقبت از بند ناف.....
۲۱-۲۳	پیشگیری از بیماری کم کاری تیروئید.....
۲۳-۲۵	حمام نوزاد.....
۲۶-۲۸	ماساژ نوزاد و فواید آن.....
۲۸-۲۹	ختنه نوزاد.....
۳۰	آموزش والدین در زمینه معاینات دوره ای و غربالگری نوزاد پس از ترخیص.....



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

مقدمه :

سخنی با والدین گرامی :

تولد کودک دل‌بندتان را به شما تبریک می‌گوییم.

بعد از ورود یک نوزاد جدید به خانه، لازم است شما به عنوان والدین کودک به دنبال کسب اطلاعات دقیق و درستی در مورد سؤالات بی‌پایان خود برای مراقبت و نگهداری از کودک‌تان باشید و در هیچ شرایطی به گفته‌ها و شنیده‌های اطرافیان و باورها و راهنمایی‌های غلط اعتماد نکنید.

اولین کار شما بعد از تولد نوزادتان انتخاب یک پزشک اطفال است، البته اگر هنوز این کار را نکرده‌اید. مطمئن باشید با انتخاب یک پزشک اطفال مورد اعتماد و آگاه به علم به روز دنیا، خیال شما تا حد زیادی راحت خواهد شد.

مهارت مراقبت از نوزاد برای والدین جدید

زمانی که یک کودک تازه متولد شده شادی را به ارمغان می‌آورد، به مقدار مساوی مسئولیت را نیز به ارمغان می‌آورد، والدین جدید معمولاً هنگام مراقبت از یک کودک دچار برخوردهای پر از ضد و نقیضی می‌شوند که شامل مسائلی مانند کمبود خواب، تسکین کودک و تغذیه کردن است، برای تغییرات شدید در سبک زندگی خود آماده باشید و به یاد داشته باشید که اولین خنده‌های کوچولوی شما باعث کارهایی می‌شود که به زحمتمش می‌ارزد.

در این راستا ما در بیمارستان خصوصی مهرگان تحقیقاتی انجام دادیم که باعث شد تا لیستی از چیزهایی را که می‌توانند برای والدین جدید مفید باشند را کنار هم قرار دهیم و در اختیار شما مادران گرامی قرار دهیم.



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

علامت حیاتی نوزاد : (صرفاً جهت آگاهی والدین نه برای اندازه

گیری مرتب توسط آنها)

ضربان قلب نوزاد:

-*حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه

-ممکن است در هنگام خواب تا ۸۵ ضربه کاهش و در زمان گریه کردن مختصری افزایش یابد که طبیعی است.

تعداد تنفس:

-*کمتر از ۶۰ تنفس در دقیقه است (بیش از بزرگسالان)

-*تنفس طبیعی نوزاد بدون ناله است

-تنفس نوزاد بصورت دوره ای است، یعنی یک توقف ۵ تا ۱۰ ثانیه

ای ، سپس تنفس تند چند ثانیه ای بعد از آن

درجه حرارت:

درجه حرارت طبیعی بدن نوزاد ، بین ۳۶٫۵ تا ۳۷٫۵ می باشد.

-*برای اندازه گیری درجه حرارت بدن نوزاد ، بایستی دماسنج را به مدت ۳ دقیقه ، در زیر بغل نوزاد گذاشت.

جلوگیری از کاهش حرارت بدن نوزاد و سرد شدن وی .

- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد ، هر چه سریعتر و به مدت طولانی تر
- گرمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد
- استفاده از پوشش مناسب فصل برای نوزاد
- تغذیه مکرر از پستان مادر
- خودداری از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره و یا در معرض جریان هوا برای تعویض پوشک و یا لباس خیس نوزاد
- تعویض سریعتر پوشک و لباس خیس نوزاد
- -*پوشاندن سر نوزاد با کلاه و در هفته اول زندگی ، استفاده از جوراب برای گرم نگه داشتن پاها
- -*نوزاد یک لایه لباس بیشتر از بالغین نیاز دارد.
- در خلال روز نوزاد را بپوشاند.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- در شب نوزاد با مادرش بخوابد یا در دسترس او باشد تا به راحتی شیر بخورد.
- -نوزاد را در محل نمناک یا خنک قرار ندهد.
- -نوزاد را در معرض تابش مستقیم نور خورشید یا کوران هوا قرار ندهد

چگونه می توان یک نوزاد را نگه داشت: وقتی بچه

های ما برای اولین بار به ما تحویل داده می شوند، اغلب ما نمیدانیم که چطور باید آن ها را نگه داریم، همیشه این ترس وجود دارد، به خصوص برای پدر و مادرهای جدید و بسیار مهم است که آن ها را با دقت کنترل کنید. گردن کودک بسیار ظریف است و وقتی آن ها را بلند می کنید باید دست تان را زیر سر او نگه دارید، از آنجا که کودک به طور فیزیکی نمی تواند از خود به تنهایی حمایت کند، وظیفه شما این است که مطمئن شوید همیشه کودک را راست نگه دارید. یک دست زیر سر و دیگری زیر باسن، شما همچنین باید مراقب نقاط نرم روی سر نوزاد باشید، تماس با این ناحیه باید تا جایی که ممکن است اجتناب شود، برای اینکه بیشترین حفاظت را بکنید و کودک خود را ایمن نگهدارید، همیشه آن ها را نزدیک سینه خود داشته باشید.



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

چگونه می توان به کودک شیر داد: مادران ممکن است که

با مشکلات زیادی مثل لچ ضعیف، شیر کم، تقاضای بیش از حد و عفونت های سینه مواجه شوند. اگر یک نوزاد خواب آلود دارید که به هنگام مکیدن خسته می شود، فقط پاهای کودک را در طول مواقع شیردهی برای بیدار نگه داشتن آن ها غلغلک دهید، این کار باعث می شود مطمئن شوید که آن ها با شکم خالی به خواب نمیروند .



روش گهواره ای



روش گهواره ای
برعکس



شیردهی به حالت
خوابیده به پشت



روش فوتبال



روش کمک آغوشی



روش خوابیده به
پهلوی برعکس



روش خوابیده به
پهلوی گهواره ای



روش خوابیده به
پهلوی

چطور می توان به آروغ زدن کودک کمک کرد و

احیای تنفسی و قلبی انجام داد:

آروغ زدن کودک به خصوص در چند ماه اول ضروری است، یک کودک راحت می تواند خوب غذا بخورد و خوب بخوابد، برای آروغ زدن بچه، آن ها را روی سینه خود نگه دارید، طوری که چانه شان بر روی شانه شما قرار داشته باشد. فراموش نکنید که از سر و شانه آنها حمایت کنید، حالا به آرامی کمر آن ها را بمالید و نوازش کنید تا آروغ

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

بزنند. یک روش دیگر برای آروغ زدن کودک این است که او را روی پایتان رو به پایین قرار دهید، در حالی که کودک روی پاهایتان دراز کشیده، چانه و فک آن ها را با دستان خود نگه دارید و مطمئن شوید که کمی بالاتر از سرش است، به طوری که خون به سمت سر حرکت می کند، سپس به آرامی کمر او را بمالید و یا به آرامی نوازش کنید تا آروغش را بزنند.

در وضعیت اورژانسی اگر احساس کردید که کودک در حال خفگی است، می توانید او را در همان حالتی که برای آروغ زدن استفاده کرده اید، قرار دهید. روش درست برای پاسخ دادن به این، ابتدا با استفاده از تنها ۲ انگشت، با فشار روی قلب انجام می شود و سپس، ضربه را تا زمانی که کودک شروع به سرفه کند انجام دهید و به یاد داشته باشید که کودک کوچک است و نباید محکم فشار یا ضربه بزنید، سرفه نشانگر این است که شی خارجی از مسیر هوا تغییر کرده است.

نحوه آروغ گیری نوزاد





کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

چگونه می توان کودک را خواباند : سعی کنید اتاق را در

طول روز روشن نگاه دارید و در شب نور را کم کنید، این کار به کودک کمک می کند تا تفاوت بین شب و روز را درک کند. ممکن است نوزاد تقریباً خفته به نظر شما جذاب باشد و ممکن است بخواهید آن ها را ببوسید و یا با آن ها صحبت کنید، اما این تصمیم خوبی نیست، می تواند به کودک نشان دهد که شما آماده بازی با آن ها هستید و به نوبه خود آن ها را بیدار کنید، باید صبور باشید تا زمانی که کودک کاملاً آموزش دیده باشد.

نحوه تعویض پوشک: اولین و مهم ترین چیزی که باید در ذهن

داشته باشید این است که کودک را به درستی تمیز کنید تا زمانی که بنداناف خشک شود و بیفتد، هرگز یک پوشک را بر روی یک گیره بنداناف قرار ندهید، آن را همیشه زیر آن قرار دارید، هیچ فشار اضافه ای نباید روی آن منطقه وجود داشته باشد.

چیز های دیگری وجود دارند که باید همیشه در ذهنتان داشته باشند، همیشه کودک را از جلو، به خصوص برای دختران نوزاد، پاک کنید تا از هر گونه عفونتی جلوگیری شود، همیشه قبل از پوشیدن یک پوشک جدید، او را خشک کنید. اگر کودک دارای جوش های پوشک است، اقدامات احتیاطی بیشتری مانند چک کردن آن را انجام دهید، به طوری که یک پوشک بچه می تواند لکه، خارش را تشدید کند، شما باید در تمام اوقات پماد خارش را دم دستتان نگه دارید، به طوری که حتی یک جوش کوچک هم بدتر نشود، هم چنین از هر نوع صابون و یا پوشک معطر دوری کنید تا جوش ها کاملاً از بین برود.



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

لباس پوشاندن به نوزاد: نوزادان برخلاف ما نمی توانند خودشان

دمای بدنشان را تنظیم نمایند بنابراین ما باید متناسب با فصل به کودکمان لباس بپوشانیم و بدن او را گرم یا سرد نگه داریم. در فصل سرما بهتر است به جای پوشاندن یک لباس کلفت چندین لباس نازک را برای او بپوشانیم تا در صورت نیاز از لباس های او کم کنیم. همچنین در این فصل کلاه را فراموش نکنید، زیرا نوزاد گرمای بدن خود را از طریق سرش از دست می دهد. از پوشاندن لباس به دست و پاهای کوچک نوزاد نترسید زیرا بدن کودک انعطاف پذیر است. برای نوزادانی که در هفته اول تولد قرار دارند لباس هایی که قسمت پایین و جلوی آن باز می شود بپوشانید.

نقاط نرم نوزاد شما: همه نوزادان در جلو سر و قسمت پشت سر

خود دو ناحیه نرم دارند. نقطه نرم، یک حفره جمجمه است که با پوست پوشیده شده است. اگر از دست زدن به این نقطه از بدن کودک می ترسید باید بدانید که دست زدن به این ناحیه به مغز آسیب نمی رساند زیرا مغز کودک توسط یک غشا فیبری پوشیده شده و کاملا محافظت شده است. قسمت جلویی نرم سر در دو ماهگی و قسمت عقبی این ناحیه از سر نوزاد در دوسالگی بسته می شود. همیشه به قسمت نرم سر نوزاد توجه کنید زیرا از این ناحیه می توانید متوجه سلامتی نوزاد خود شوید. زیادی پایین رفتن این ناحیه نشانه کمبود مایعات در بدن کودک و برآمدگی زیاد از حد آن نشانه بیماری مننژیت است.

نشانه های کافی بودن شیر مادر

در صورتی که نگران دریافت شیر کافی توسط نوزاد خود هستید، معیار های زیر را بررسی کرده و در صورت عدم تطابق با معیار های ذکر شده بهتر است با متخصص اطفال مشاوره نمایید.



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

الف: افزایش وزن: معمولاً نوزادان پس از تولد، مقداری از وزن خود را از دست می‌دهند کاهش وزن نوزاد معمولاً ۵ درصد و حداکثر تا ۷ درصد طبیعی است. این کاهش وزن باید تا روز ۱۰ الی ۱۴ بعد از تولد جبران شده و نوزاد به وزن هنگام تولد خود رسیده باشد و از آن پس نیز به‌طور مطلوب وزن او اضافه شود. به‌طور کلی در سه ماه اول زندگی، شیرخوار ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز وزن می‌گیرد که در هر ماه حدود ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ گرم است.

ب: دفع ادرار و مدفوع: به عنوان یک قانون سرانگشتی، حداقل دفعات ادرار و مدفوع در روز اول یک بار ادرار و یک بار مدفوع، روز دوم دو بار ادرار و دو بار مدفوع و روز سوم سه بار ادرار و سه بار مدفوع است. از روز چهارم تولد به بعد نوزادی که فقط شیر مادر می‌خورد و در هر ۲۴ ساعت حداقل شش کهنه را خیس می‌نماید، بعد از ۶ تا ۸ هفته اول زندگی، دفعات دفع ادرار به دلیل افزایش حجم مثانه او کمتر ولی حجم ادرار بیشتر می‌شود. **مدفوع نوزاد:** در ۳ تا ۴ روز اول غلیظ، سیاه رنگ و چسبنده است (قیری)، بعد از روز چهارم مدفوع بینابینی و به رنگ سبز متمایل به سیاه تا سبز قهوه‌ای شده و در طی دو تا سه روز بعد به رنگ زرد طلایی با قوام شل ولی دانه دانه تغییر می‌یابد. در ماه اول زندگی معمولاً نوزاد چهار بار و یا بیشتر در روز مدفوع دفع می‌کند ولی ممکن است به ازاء هر نوبت شیر خوردن یک بار دفع مدفوع داشته باشد.

سایر نشانه‌هایی که دال بر دریافت خوب شیر مادر است

- ریتم مکیدن در طی شیر خوردن از ۶ بار مکیدن و یک بار قورت دادن (بلعیدن) در شروع هر نوبت شیر خوردن، به یک یا دو بار مکیدن و یک بار قورت دادن تغییر می‌کند. (مکیدن‌های سریع‌تر و سطحی‌تر به مکیدن‌های آرام‌تر و عمیق‌تر تبدیل می‌شود).

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- وزن نوزاد در روز دهم تا حداکثر روز ۱۴ تولد به وزن تولدش می‌رسد.

- شیرخوار در فاصله دفعات تغذیه، راضی به نظر رسیده و به مدت یک تا دو ساعت می‌خوابد، خودش بیدار شده و علائم گرسنگی را بروز می‌دهد.

- شیرخوار هوشیار و فعال است.

- در بعضی از مادران پستان‌های مادر بعد از شیر دادن نرم‌تر می‌شود به طور کلی افزایش وزن مطابق منحنی رشد، دفع ادرار و مدفوع طبق آنچه که گفته شد، ظاهر سالم چشم‌های براق، پوست شاداب با قوام و رنگ طبیعی، هوشیاری، فعال بودن و خواب خوب نشانه‌های دریافت کافی شیر مادر است.





کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

روش‌های تقویت شیر مادر

-توصیه‌هایی جهت تولید بیشتر شیر مادر:

- روزانه بیش از ۸ لیوان آب بنوشید، زیرا ۸۵٪ شیر مادر آب است.
- نوزاد را با یک پستان شیر بدهید و پس از خالی شدن، با پستان دیگر شیر بدهید.
- از سیگار و الکل دوری کنید. زیرا در دوران شیردهی موجب کاهش شیر مادر می‌شوند.
- به طور متناوب به کودک شیر بدهید. هر چه بیشتر شیر بدهید، شیر بیشتری تولید می‌شود.
- رژیم غذایی دوران شیردهی بایستی مغذی و دارای کالری بالایی باشد.
- وضعیت شیردهی مناسب خود و کودکتان را پیدا کنید و شیوه پستان به دهان گرفتن نوزاد را بررسی کنید.
- از مصرف نوشیدنی‌ها و مواد غذایی کافئین دار اجتناب کنید.
- به میزان کافی استراحت کنید.
- سینه بند راحت و مناسب شیردهی بپوشید. پوشیدن لباس‌های تنگ موجب کاهش تولید شیر می‌شود.
- ماساژ پستان‌ها را فراموش نکنید. ماساژ دادن به بهبود جریان شیر کمک می‌کند.

علل و درمان کولیک در نوزادان:

کولیک به گریه بیش از حد نوزاد بدون هیچ دلیل خاصی طی سه ماه اول زندگی گفته می‌شود. کولیک یکی از ناراحت‌کننده‌ترین مشکلات دوران نوزادی است. این مسئله هم برای نوزاد و هم برای والدین آزاردهنده است. علت کولیک به خوبی شناخته نشده است، اما در اکثر نوزادان تا سه تا چهار ماهگی برطرف می‌شود. ما به عنوان والدین باید ابتدا دلایل قابل کنترل گریه را بررسی کنیم: گرسنگی، درد، خستگی یا تحریک بیش از حد، حساسیت‌های غذایی (علامت آلرژی به شیر گاو شامل آگزاما، خس



کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان
خس سینه، اسهال یا استفراغ است. علائم آلرژی به پروتئین شیر گاو
شامل بی‌قراری و وجود خون در مدفوع است).

نکاتی برای تغذیه کودک مبتلا به کولیک

- **در هنگام شیر خوردن، کودک را تا حد ممکن صاف نگه دارید.** گاهی شیردهی را متوقف کرده و آروغ کودک را بگیرید. گاهی تغذیه کوتاه تر و با دفعات بیشتر کمک کننده است.
- **اگر شیرده هستید، به تغییرات رژیم خود توجه کنید.** غذاهایی که به احتمال بیشتری آلرژی زایی دارند از جمله لبنیات، بادام زمینی، آجیل درختی، گندم، سویا، ماهی را به مدت دو هفته حذف نمایید تا پزشک بهبود علائم را پیگیری نماید. با این حال، پیش از تغییر رژیم غذایی ابتدا با متخصص اطفال کودکان مشورت نمایید.
- **فرمولای نوزادان را تغییر دهید.** تغییر فرمولا به نوع فرمولای نوزادی هیدرولیزات می تواند مؤثر واقع شود اگر کودک به شیر گاو آلرژی و یا عدم تحمل به شیر داشته باشد. پروتئین های شیر کامل در این فرمولاهای تجزیه شده اند که هضم آنها را راحت تر می کند. دو روز بعد از تغییر فرمولا پاسخ کودک مشخص می شود. اگر بهبودی حاصل نشد، همان فرمولای اولیه را استفاده نمایید چون فرمولای هیدرولیزات گران تر از فرمولای استاندارد است.
- **تغییر شیشه:** شیشه هایی که یکبار مصرف هستند و کیسه های قابل جمع شدن می توانند مقدار هوای بلعیده شده را در کودک کاهش دهند.
- **از پستانک استفاده کنید.** مکیدن برای بسیاری از کودکان، آرام بخش است. حتی اگر کودک شیر خورده.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

➤ **کودک را بغل کنید.** بغل کردن به برخی از کودکان کمک می کند. برخی کودکان زمانی که در آغوش گرفته می شوند آرام می گیرند. همچنین می توانید از تاب یا سایر حامل های کودک استفاده نمایید. نگران لوس شدن کودک خود با زیادی در آغوش گرفتن وی نباشید.

➤ **کودک را در حرکت نگه دارید.** کودک را در آغوش یا تاب به آرامی تکان دهید. کودک را روی پاهای خود بخوابانید و پاهای خود را به آرامی تکان دهید. با کودک خود راه بروید یا او را در ماشین گذاشته و بیرون ببرید. از صندلی های تکانه ای برای نوزاد خود استفاده کنید.

➤ **برای کودک خود آواز بخوانید.** تون صدای آرام می تواند به کودک آرامش ببخشد. لالایی گفتن ، موسیقی های ضبط شده ، صدای ممتد شبیه «هیش» ، صدای تیک تیک ساعت و صدای هود آشپزخانه یا فن حمام یا یک سی دی یا نوار از صداهای محیط مثل امواج اقیانوس، باران یا آبشار و یا ضربان قلب انسان بگذارید.

➤ **از گرما یا لمس ملایم استفاده کنید.** کودک را به حمام آب گرم ببرید. به آرامی شکم کودک را ماساژ دهید.

➤ **کودک را به حال خویش بگذارید.** اگر هیچ اقدامی کمک کننده نبود، کودک را ۱۰ دقیقه در گهواره قرار دهید.

➤ **هیچ گاه کودک را بطور شدید تکان ندهید.** اگر از گریه های کودک خود خسته شدید، کودک را به یک فرد بزرگسال قابل اعتماد دیگری بسپارید.

اگر با برطرف کردن عللی که گفتیم، نوزاد همچنان گریه های بیش از حد دارد، بهتر است با پزشک صحبت کنیم.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان



نیازی نیست همیشه وقتی که نوزادتان دچار کولیک یا یبوست میشود به پزشک مراجعه کنید، بلکه با یک ماساژ ساده مشکل حل می‌شود.



Step 1
خواباندن
کودک را به پشت بخوابانید. عدد ۱۲ را بالای شکمش و ۶ را در پایین در نظر بگیرید

Step 2
آرام کردن
با انگشتان خود به آرامی روی سر کودک دایره بکشید و به چشمهایش نگاه کنید تا آرام بشه

Step 3
آماده سازی دستها
دستهای خود را آماده کنید، با روغن بچه که به اندازه یک سکه کف دست خود ریخته اید و نوک انگشتان خود را آماده ماساژ کنید



زردی نوزاد:

زردی یکی از بیماری‌های شایع نوزادان است، به طوری که نیمی از نوزادان سالم و ۸۰ درصد نوزادان نارس به درجاتی دچار زردی شده و باعث نگرانی والدین خود در اوایل تولد می‌شوند.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

نوزاد سالم



نوزاد مبتلا به زردی



عوامل خطر ساز

وزن کم نوزاد در زمان تولد، گاهی نیز زردی ناشی از شیر مادر، کم بودن شیر مادر و تغذیه ناکافی نوزاد به وجود می‌آید و یا نوزادانی که مادران شان دیابتی یا نوزادان دچار تاخیر رشد داخل رحمی در زمان بارداری باشند، زردی ناشی از کم‌کاری تیروئید نیز وجود دارد، نارس بودن، جنس پسر، سابقه زردی در نوزاد اول، عدم تطابق گروه خونی و RH مادر و نوزاد، به طور معمول در مادرانی که گروه خونی O دارند، اگر نوزادشان گروه خونی A یا B داشته باشد، احتمال این نوع زردی وجود دارد. البته این حالت در تمامی مادران که گروه خونی O دارند اتفاق نمی‌افتد تغذیه ناکافی نوزاد بخصوص در روزهای اول زایمان به روش سزارین همگی از عواملی است که می‌تواند خطر بروز زردی در نوزادان را بیشتر کند.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان درمان زردی نوزادان



یکی از اصول درمان استفاده از لامپ‌های مخصوص به نام لامپ فتوتراپی است.

البته توصیه می‌شود فتوتراپی در بیمارستان و تحت نظر انجام شود تا از عوارض احتمالی پیشگیری شود.

نور آفتاب یا نور مهتابی‌های معمولی هیچ‌گونه تاثیری در کاهش زردی و درمان آن ندارد. همچنین در مورد نوع تغذیه مادر، مصرف غذاهای گرم مانند ادویه یا خرما تاثیری در زردی نوزاد ندارد. تنها عامل موثر در کاهش زردی تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر و افزایش دفع ادرار نوزاد است. البته در زردی شیر مادر، پزشک ممکن است استفاده از شیر مادر را به طور موقت قطع و شیر خشک را جایگزین کند. راه پیشگیری نیز تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر پس از تولد است. حتی در روزهای اول تولد که شیر مادر کم است نیز تغذیه مکرر نوزاد در پیشگیری از زردی موثر است.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

علائم و نشانه‌های بیماری در نوزادان :

تغییرات خلق و خو : اگر کودک شما مانند حالت همیشگی‌اش است و خوب شیر می‌خورد، بیماری جدی ندارد. اگر تغییر مشخصی در خلق و خوی نوزاد مشاهده کردید، بهتر است با یک پزشک تماس بگیرید.

گریه غیر طبیعی : اگر کودک شما به طور ناگهانی شروع به گریه بیش از حد معمول کرد، به ویژه اگر این گریه بیشتر از چهار ساعت طول کشید این امکان وجود دارد که به طور جدی بیمار باشد. نقطه مقابل این حالت نیز درست خواهد بود، یعنی اگر کودک بی‌حال باشد و گریه نکند، اما به شکل غیر عادی بی‌تحرک باشد و به سختی از خواب بیدار شود، لازم است حتماً با پزشکش تماس بگیرید.



بی‌اشتهایی : کودکی که به راحتی از مکیدن خسته می‌شود و علاقه به شیر خوردن را از دست می‌دهد، یا کودکی که بیش از اندازه معمول یا با سختی زیادی استفراغ می‌کند یا رنگ استفراغش سبز یا زرد است ممکن است بیمار شده باشد و باید با پزشک تماس بگیرید.

کم شدن آب بدن : کم‌آبی بدن نوزاد می‌تواند نشانه بیماری باشد. برخی از علائمی که نشان می‌دهد بدن نوزادان آب کافی و لازم را دریافت نمی‌کند شامل موارد زیر است: ۱- کمتر از سه پوشک خیس در روز ۲- خواب‌آلودگی یا بی‌حالی بیش از حد ۳- خشکی مخاط داخل دهان و لب

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

خواب‌آلودگی زیاد: اگر کودک شما بعد از خوردن شیر، سه یا چهار

ساعت بخوابد و بعد از آن هنوز خواب‌آلود باشد و نمی‌خواهد برای شیر خوردن مجدد بیدار شود، ممکن است دچار مشکلی باشد.

تغییر غیرطبیعی در مدفوع: اگر مدفوع کودک بیش از حد آبیکی باشد یا

تعداد آن بیشتر از عادت همیشگی در او شده، نوزاد شما احتمالاً دچار اسهال شده است. ببینید آیا اسهال او در ساعت‌های بعد هم ادامه می‌یابد یا قطع می‌شود. اگر او هنوز به همان مقدار معمول روزهای قبل، شیر مادر یا شیر خشک می‌خورد و حجم ادرارش کاهش نیافته، در این صورت آب بدنش کم نشده است. اگر کودک بی‌حال است و مدفوعش متوقف شده یا مدفوع کم، سخت یا خشک دارد یا اگر مدفوع او خون، مخاط یا ماده ژله‌مانندی دارد، حتماً باید با پزشک اطلاع دهید.

مشکل یا تغییر در تنفس: اگر نوزادتان نشانه‌های مشکل تنفسی (خرخر

یا ناله کردن، باز شدن سوراخ‌های بینی، انقباض در قفسه سینه، فرورفتگی پوست بالای استخوان ترقوه بین دنده‌ها یا در زیر دنده‌ها، تنفس مستمر و سریع، تنفس سنگین و توأم با صدا مثل خس‌خس قابل شنیدن، صدای سوت زدن یا صداهای ترق‌ترق در طول دم و بازدم) و همچنین اگر کودک شما بیش از ۶۰ نفس در دقیقه دارد یا اطراف دهانش در حال تبدیل شدن به رنگ آبی است را دارد از اورژانس درخواست کمک کنید.

مراقبت از پوست نوزاد

❖ از محصولات معطر استفاده نکنید



❖ از لباس‌های پنبه‌ای استفاده کنید

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان
❖ برای مراقبت از پوست نوزاد، از روغن پوست



کودک استفاده کنید

❖ از کرم مرطوب کننده پوست کودک استفاده کنید



مراقبت از بند ناف در نوزادان



بند ناف نوزاد را با دست جدا نکنید

بند ناف نوزاد کی می افتد؟ بند ناف معمولاً بعد از ۳ روز شروع به خشک شدن می کند و در روز هفتم تا دهم تولد نوزاد می افتد اما اگر این مدت طولانی تر نیز شد نگران نباشید و برای افتادن بند ناف عجله نکنید.

زنگ خطرهایی که ناف و بند ناف نوزاد به شما می دهد

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: ورم و قرمزی ناف و اطرافش ، تب یا بد حالی نوزاد، خونریزی از بند ناف ، وجود چرک در محل بند ناف حتی بعد از پاک کردنش ، استنشام بوی بد

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان
از بند ناف ، دیر افتادن بند ناف (یعنی اگر بندناف تا روز ۱۵ ام
نیافتاده باشد) ، ترشح با بوی بد و نامطبوع

نحوه مراقبت و تمیز کردن بند ناف نوزاد

- ✚ ترشح کمی مایع از پایه بند ناف کودک طبیعی است ولی میزان مایع نباید بین دو بار تمیز کردن بند ناف باشد.
- ✚ وجود بند ناف مانع از استحمام نوزاد نمی شود.
- ✚ هنگام تولد نوزاد در بیمارستان بند ناف را پس از بستن با گیره پلاستیکی با یک گاز پارچه ای پانسمان می کنند که این گاز میتواند مخزن عفونت ثانوی باشد و باید در خانه باز شود.
- ✚ بند ناف را با ناف بند نپوشانید حتی در فتق نافی
- ✚ مراجعه به پزشک اگر ترشح سبز رنگ یا چرکی از بند ناف مشاهده نمودید و یا پوست اطراف ناف قرمز شد مشاهده خونابه مختصر بعد از افتادن ناف طبیعی است مراجعه به پزشک اگر خونریزی شدید مشاهده نمودید
- ✚ برای تمیز کردن بند ناف از پنبه استفاده نکنید زیرا ممکن است الیاف پنبه روی بند ناف باقی بماند و باعث ایجاد حساسیت و حتی عفونت شود.

پیشگیری از بیماری کم کاری تیروئید

- ✚ علت بیماری چیست ؟ علت اصلی بروز این بیماری ناشناخته است . اما کمبود ید ، ازدواج های فامیلی و ... از عوامل مؤثر در بروز آن هستند . **علامت:** در روزهای اول تولد کم و نادر هستند . فقط ۵ درصد نوزادان علائم دارند و بقیه با وجود بیماری ، بدون علامت هستند و وقتی علائم بروز می کند که زمان از دست رفته و عوارض ایجاد شده .

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

علامه شامل: تولد بعد از هفته ۴۲ بارداری، یرقان طولانی مدت، مکیدن ضعیف، شیر نخوردن به مقدار کافی، کاهش درجه حرارت بدن، اتساع شکم، کیودی انگشتان دست و پا، مشکلات تنفسی، وزن نگرافتن، بیبوست، کاهش فعالیت های نوزاد، فتق نافی، پوست خشک، زبان بزرگ و صدای گریه خشن می باشد.

عوارض بیماری کدامند؟ عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد و کاهش شنوایی. با توجه به جای گذاشتن عوارض شدید و جبران ناپذیر مغزی و قابل پیشگیری بودن عوارض این بیماری، باید تمام نوزادان بیمار در همان روزهای اول زندگی تشخیص داده شوند.

نوزادان بیمار چگونه تشخیص داده می شوند؟

غربالگری نوزادان در روز سوم تا پنجم پس از تولد انجام می گیرد. این نمونه گیری از کف پای نوزاد با گرفتن چند قطره خون در مراکز بهداشت انجام می شود. آزمایش تیروئید نوزاد نیاز به ناشتا بودن ندارد و معمولاً زمانی که نوزاد شیر خورده است راحت تر انجام می شود.

غربالگری مجدد

ممکن است در مرکز بهداشت به شما گفته شود که پس از یک هفته بعد از نمونه گیری اولیه برای بررسی مجدد به مرکز بهداشت مراجعه کنید. تکرار غربالگری از پاشنه پا در هفته های ۲ و ۶ و ۱۰ تولد می باشد که به یکی از این دلایل درخواست شود: دوقلوها یا چندقلوها، نوزادان نارس، نوزادانی که سابقه مصرف داروهایی مثل دوپامین را داشته اند. نوزادانی که در بیمارستان بستری شده اند، نوزادانی با وزن در حدود ۲,۵ کیلوگرم، نوزادانی با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم، نوزادانی که سابقه دریافت یا تعویض خون داشته اند.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

مراحل حمام کردن نوزاد تازه متولد شده

روش معمول حمام کردن نوزاد

- دو یا سه بار حمام در هفته کافی است ، به شرطی که روزانه صورت ، گردن ، دست ها و قسمت های زیرین بدن کودک را تمیز کنید و قسمت پوشک را کاملاً بعد از تعویض پوشک شستشو دهید .

شستن کودک بدون حمام کردن:



- استفاده از پنبه از نظر بهداشتی به مراتب بهتر از اسفنج است ، زیرا برای هر قسمت از بدن کودک خود به یک قطعه تازه نیاز دارید و تکه استفاده شده قبلی را دور خواهید انداخت .
- لباس نازکی بر تن نوزاد نمایید و او را در یک حوله بپیچید و روی یک تشک تعویض قرار دهید. تکه ای از پنبه را در آب قرار دهید (باید مرطوب باشد ، اما آب زیادی از آن نچکد) و به آرامی دور چشم کودک خود را پاک کنید. از بینی شروع کنید و به سمت بیرون حرکت کنید. برای هر چشم از تکه جدیدی از پنبه استفاده کنید.
- یک پنبه دیگر بردارید و از آن برای پاک کردن گوش استفاده کنید ، اما نه در داخل آنها و برای شستن بقیه صورت ، گردن و دست های کودک خود از همین روش استفاده کنید.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- پوشک را از بدن نوزاد خارج کنید و قسمت جلوی بدن او را با یک تکه پنبه تازه بشویید. اگر کودک شما دختر است ، پاک کردن از جلو به عقب برای جلوگیری از انتشار میکروب از پایین به واژن ، مهم است. اگر نوزاد پسر دارید به آرامی اطراف بیضه ها و آلت تناسلی را پاک کنید. نیازی به عقب کشیدن پوست ختنه گاه نیست. در آخر پوست نوزاد را به آرامی خشک کنید دقت کنید چین های بدن او کاملاً خشک شود.

شستن نوزاد با حمام کردن کامل

- ظرف حمام کودک را با عمق حدود ۸ تا ۱۰ سانتی متر از آب پر کنید.
- آب را کاملاً هم بزنید تا دمای آن یکدست شود و سپس دمای حمام کودک را بررسی کنید.
- با فرو بردن مچ دست یا آرنج خود در آب ، دمای آب را امتحان کنید. باید گرم باشد ، اما داغ نباشد. اگر از دماسنج حمام استفاده می کنید ، باید حدود ۳۷ درجه سانتیگراد نشان داده شود ، اما هنوز هم ایده خوبی است که آب را با پوست خود آزمایش کنید.
- نوزاد تازه متولد شده خود را در دامن خود بگیرید و صورت او را با پنبه مرطوب تمیز کنید. از بینی شروع کرده و به سمت بیرون حرکت کرده و دور چشم را تمیز کنید.
- برای هر چشم از یک تکه پنبه تازه و برای تمیز کردن اطراف هر گوش از قطعه پنبه دیگر استفاده کنید.
- کودک خود را از روی وان یا کاسه نگه دارید و موهای او را با دقت با دست خود بشویید.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

- سپس پوشک را بردارید و تمام قسمت های پایین بدن را بشویید.
- اکنون ، با یک بازو و با حمایت از سر و شانه های نوزاد لحظاتی نوزاد را به آرامی داخل آب تمیز قرار دهید.
- مراقب باشید سر نوزاد و قسمت بند ناف که هنوز جدا نشده است داخل آب نرود و به آرامی و با دست آزاد بدن او را در آب بشوید . شاید دوست داشته باشید از یک اسفنج کوچک برای این کار استفاده کنید.
- سپس کودک خود را با احتیاط از حمام بیرون آورده و با حوله دیگر او را خشک کنید. مراقب باشید که همه چین ها و چین های پوست خشک شود.



آموزش ماساژ نوزاد و فواید بی شمار آن: ماساژ نوزاد

فواید زیادی دارد: رفع مشکلات معده نوزاد، تقویت ماهیچه ها، آرام کردن نوزاد هنگام بی قراری، خواباندن کودک و

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان



نحوه ماساژ نوزاد (شکم و سینه):

- دست خود را به آرامی روی شکم نوزاد نگه دارید و با یک دست از قفسه‌ی سینه‌اش شروع به مالیدن به شکل دَوْرانی کنید. ابتدا با یک دست و سپس دست دیگر خود شروع به مالیدن بدن نوزاد کنید.



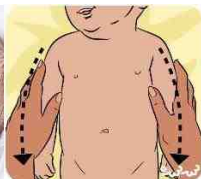
سر و صورت: پوست سر را با نوک انگشتان ماساژ بدهید؛ به شکلی که انگار به سرش شامپو می‌زنید. از لمس ناحیه نرم در

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)
واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان
جمجمه بیرهیزید سعی کنید روی صورت نوزاد، شکل قلب را ترسیم
کنید.



شانه ها

- با یک دست، مچ دست نوزاد را بگیرید و با دست دیگر از قسمت بالایی بازو تا پایین را ماساژ بدهید.



کمر

- کودک را به روی شکم و به شکل افقی روی پاها بخوابانید. دستانش را روی بدنش قرار بدهید و نگذارید که دستها در طرفین بدنش بمانند. از ناحیه ی گردن تا باسن، با دستها پشت کودک را ماساژ بدهید و دستها را بالا و پایین بیاورید.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان



ختنه نوزاد پسر:

- در اولین فرصت ممکن برای ختنه نوزاد پسر اقدام کنید.
- توصیه می شود ختنه نوزاد پسر ، در ماه اول و توسط پزشک صورت پذیرد ؛ نوزادانی که ختنه می شوند در سال اول تولد کمتر دچار عفونت ادراری می شوند.
- برای مراقبت از محل ختنه از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی و یا گیاهی و یا هرگونه دارو بدون دستور پزشک خودداری شود.
- خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه ، مهمترین نحوه مراقبت از محل ختنه است.
- معمولاً بین ۷ تا ۴۳ روز ، زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت ، زرد رنگ بنظر برسد که طبیعی است.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران)

واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

-بنفش بودن سر آلت پس از ختنه نوزاد ، ناشی از تحریک و پرخونی سر آلت و کاملاً طبیعی است.

-در صورت بروز مشکلات زیر با پزشک یا نزدیک ترین مرکز درمانی تماس گرفته شود:

- خونریزی مداوم از محل ختنه
- قرمزی اطراف نوک آلت بیشتر شود.
- تب نوزاد
- ترشح چرکی سر آلت
- اگر نوزاد ۶ تا ۸ ساعت بعد ختنه ، ادرار نکند
- **آموزش والدین در زمینه معاینات دوره ای و**

غربالگری نوزاد پس از ترخیص:

- ✓ -**مراقبت اول: روزهای ۳ تا ۵ پس از زایمان
- ✓ مراقبت دوم: روزهای ۴۱ تا ۴۵ پس از زایمان
- ✓ -مراقبت سوم: روزهای ۳۳ تا ۱۵ پس از زایمان
- ✓ -*کلیه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بیمارستان ، باید روز سوم تا پنجم پس از تولد ، توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرند، معاینه بعدی در ۴۱ تا ۴۵ روزگی است و معاینه بعدی در یک ماهگی است.
- ✓ -مراجعات بعدی در ۲ ماهگی ، ۱ ماهگی ، ۶ ماهگی ، ۷ ماهگی ، ۹ ماهگی ، ۴۲ ماهگی ، ۴۱ ماهگی و دو سالگی است و پس از دو سالگی ، هر شش ماه یکبار میباشد.
- ✓ -نوبت اول واکسیناسیون در بدو تولد در بیمارستان و نوبت های بعدی در مراکز بهداشتی خواهد بود.
- ✓ -با واکسیناسیون به موقع ، سلامت کودک تضمین می شود.

کتابچه مراقبت از نوزادان (ویژه مادران) واحد آموزش سلامت بیمارستان تخصصی مهرگان

معرفی مرکز نمونه گیری نوزادان



- غربالگری نوزادان را در مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید مدرس انجام دهید تا در صورت شک و یا ابتلای نوزادتان به بیماری تیروئید، امکان پیگیری وجود داشته باشد.
- ✓ برای نوزادان نارس غربالگری مجدد برای سه بار انجام می شود.
 - ✓ موفقیت در پیشگیری از عوارض جدی و غیر قابل بازگشت بیماری کم کاری تیروئید به دو عامل، زمان شروع درمان و کیفیت کنترل متابولیک بیماری بستگی دارد.
 - ✓
 - ✓ -در هر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب، کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید. این کارت مربوط به واکسیناسیون و تغذیه و پایش رشد کودک است.

منابع

- راهنمای بالینی کشوری (شروع تغذیه با شیرمادر در ساعت اول زندگی)
- کتاب راهنمای مراقبت ادغام یافته ناخوشیهای کودکان- مانا وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستانهای دوستدار کودک
- کتاب من و کودک من، دکتر جواد فیض، چاپ پانزدهم سال ۱۳۸۰ سلامت کودکان
- دستورالعمل مراقبت از نوزادان- اداره سلامت نوزادان. نامه ۱۴۰۰/۸/۴- ۵۲/۴۶۶۴

-Maternity Nursing . fifth Edition.
-Williams, obstetrics. 21 th Edition