

هوالشافی

مادر گرامی این پمفلت اطلاعاتی را در مورد تعویض پوشک، مراقبت از بند ناف و بهداشت نوزاد عزیزتان به شما لازم است بدانید.

از زمان تولد تا ۳۰ روزگی را دوره نوزادی و پس از آن تا یک سالگی را دوره شیرخوارگی می گویند.

- قبل از انجام هر اقدامی برای نوزادان از جمله به آغوش گرفتن، شیر دادن، تعویض پوشک، مراقبت از بند ناف حتما دستهای خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۳۰ ثانیه بشویید تا از بروز عفونت احتمالی پیشگیری کنید.

چگونه از بند ناف مراقبت کنیم؟

- یک تا سه هفته بعد از تولد، بند ناف سیاه و خشک شده و می افتد در صورتی که این مدت بیش از ۴ هفته طول کشید باید به پزشک مراجعه کنید.
- برای تمیز کردن بند ناف از الکل استفاده نکنید چون الکل به علت از بین بردن باکتری های مفید پوست افتادن بند ناف را به تاخیر می اندازد.
- جریان مستقیم هوا باعث خشک شدن سریعتر بندناف می شود از بانداز و پانسمان بندناف خودداری کنید.
- در صورت بروز علائمی نظیر بوی بد، ترشحات زرد رنگ فراوان، قرمزی و تورم پوست اطراف ناف با پزشک مشورت کنید.
- زمانی که بند ناف می افتد ممکن است خونریزی

مختصری مشاهده کنید که خود به خود قطع می شود و جای نگرانی نیست.

- بهتر است زمانی که بندناف خشک شده گیره آن را با احتیاط جدا کنید.
- به زور بند ناف را جدا نکنید و اجازه دهید به حالت طبیعی جدا شود چون ممکن است خونریزی اتفاق بیفتد.
- پوشک را زیر بند ناف ببندید تا روی بند ناف باز بماند.
- از مواد گیاهی یا خانگی روی بند ناف استفاده نکنید.



شکل ۱: چگونگی قرارگیری بندناف بالای پوشک

- در صورت خونریزی فعال یعنی زمانی که با پاک کردن قطره خون دوباره بیش از ۵ قطره خون دیگر ظاهر شود به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت آغشته شدن بند ناف به مواد آلوده و مدفوع، بند ناف را با آب ولرم شستشو دهید.

چه مواردی در مورد دستگاه تناسلی نوزادان باید بدانیم؟

- در نوزادان دختر در اثر هورمون های مادری در برخی مواقع ممکن است از مهبل نوزاد ترشح یا خون خارج شود که بتدریج بعد از چند روز قطع میشود.
- درنوزاد پسر ممکن است کیسه بیضه متورم باشد که به علت تجمع مایع در کیسه است و معمولاً ظرف ۳-۶ روز برطرف می شود، اگر بعد از ۶ روز برطرف نشد به پزشک مراجعه کنید.

- در هفته های اول پس از تولد به علت تغییرات هورمونی ممکن است نوک پستان نوزادان دچار تورم شده و حتی مقداری مایع رقیق شبیه شیر از آن خارج شود که طبیعی است.

- پستان نوزاد را لمس نکنید و به هیچ وجه جهت خروج مایع، آنرا فشار ندهید زیرا اینکار علاوه بر ایجاد درد شدید برای نوزاد ممکن است باعث عفونت و التهاب پستان شود.

پوشک را چگونه تعویض کنیم؟

- ابتدا دست هایتان را با آب و صابون به دقت بشویید،
- به آرامی پوشک کثیف را بردارید.
- برای تمیز کردن از آب ساده برای شستشو و یا از پنبه خیس استفاده کنید و این کار را از سمت جلو به عقب انجام دهید و بعد از تمیز کردن حتماً خشک کرده و سپس پوشک تمیز را ببندید.
- صورت تجویز پماد جهت پیشگیری از در سوختگی آنها را در نواحی مختلف مخصوصاً چینها، ران ها و باسن استفاده کنید،
- میتوانید از پماد زینک اکساید در مراحل اولیه، برای بهبود سوختگی استفاده کنید.
- به دلیل احتمال حساسیت های تنفسی از پودر بچه استفاده نکنید ولی میتوانید از کرم های محافظ پوست نوزاد استفاده کنید.
- هنگام تعویض پوشک، هردوپای نوزاد را باهم به سمت بالا بلند نکنید به جای آن بهتر است هردو



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

مراقبتهای بهداشتی نوزاد



آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: رقیه صادق، شیوا طیباری

مشاور: دکتر مجید محله ای، ناهید دهخدا

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۳

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱

رنگ سیاه مدفوع ممکن است به خاطر قطره آهن یاداروی خاصی باشد و یا به دلیل وجود خون در مدفوع باشد که نیاز به مراجعه به پزشک دارد. رنگ سفید مدفوع زودگذر بوده ولی در صورت ادامه آن به پزشک مراجعه کنید.

ناخن های نوزاد را چگونه کوتاه کنیم؟

- بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن نوزاد زمانی است که نوزاد خواب است و دست و پاهایش را تکان نمی دهد و بهتر است از قیچی سرگرد به جای ناخن گیر استفاده کنید.
- بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن بعد از حمام دادن نوزاد می باشد.

«این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد. واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد. اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید.»
یا با شماره تلفن بخش مراقبت ویژه نوزادان تماس بگیرید.

۰۴۱-۳۱۵۹۶۲۶۳

۰۴۱-۳۱۵۹۶۲۶۳

منابع: ۱. دستورالعملهای خودمراقبتی نوزادان مرکز کودکان

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری:

<https://mardaniazari.tbzmed.ac.ir>

پای نوزاد را به پهلوی بخوابانید و تمیز کنید.

- در صورت مشاهده قرمزی و جوش روی پوست نوزاد، نوع پوشک نوزاد را به دلیل احتمال ایجاد حساسیت تعویض کنید.

در موارد زیر با پزشک مشورت کنید:

- جوش هایی که در عرض ۲ الی ۳ روز بهبود نیابند.
- جوش هایی که از هفته ششم تولد بروز کند
- اگر همراه با جوش ها علائمی مثل تب، کاهش وزن یا عدم وزن گیری وجود دارد یا نوزاد خوب شیر نمی خورد.
- جوش ها در سایر نقاط بدن مثل بازوها یا سر نوزاد هم دیده شود.

دفع ادرار و مدفوع در نوزاد سالم چگونه می باشد؟

- ادرار: در صورتی که دریافت شیر نوزاد کافی باشد ۳ الی ۴ کهنه در ۲۴ ساعت خیس خواهد نمود. رنگ ادرار نوزاد بی رنگ یا زرد کم رنگ است اما گاهی ممکن است سفید شیری یا صورتی شود که علت آن دفع اوره بدن است که ناشی از تغذیه ناکافی نوزاد می باشد و باید کفایت شیر مادر بررسی شود.

- مدفوع: تمامی نوزادان تا ۴۸ ساعت پس مدفوع دارند رنگ مدفوع نوزاد در سه روز اول تولد، سبز تیره می باشد اما با تغذیه با شیر مادر به رنگ زیتونی و بعد زرد طلایی در می آید.