

هوالشافی

- مادر گرمی این پمفلت اطلاعاتی را در مورد حمام کردن، تعویض پوشک، مراقبت از بند ناف نوزاد عزیزتان به شما می دهد.
- از زمان تولد تا ۳۰ روزگی را دوره نوزادی و پس از آن دوره شیرخوارگی و سپس کودکی نامیده می شود.
- قبل از انجام هر مراقبتی از نوزادتان باید دستهای خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۳۰ ثانیه بشویید تا از بروز عفونت احتمالی پیشگیری کنید.
- اجازه ندهید هیچ کس بدون شستن یا ضد عفونی کردن دستهایش به نوزادتان دست بزند یا از او مراقبت کند.



شکل شماره ۱: شستشوی دست ها

پوشش نوزاد در منزل و دمای مطلوب محیط چگونه باید باشد؟

- دمای محیطی مطلوب برای نوزاد ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد است.
- نوزاد را در جریان هوای مستقیم گرم و سرد قرار ندهید.

چگونه درجه حرارت بدن نوزاد را کنترل کنیم؟

- درجه حرارت مناسب بدن در نوزاد ۳۶,۵ تا ۳۷,۳ درجه سانتیگراد می باشد.
- برای تعیین درجه حرارت بدن بایستی حرارت سنج دیجیتالی به مدت ۳ دقیقه (یا بر حسب توصیه کارخانه سازنده) زیر بغل نوزاد گذاشته شده و به آرامی بازو به پهلوی فشار داده و ثابت نگه داشته شود.



شکل شماره ۲: اندازه گیری درجه حرارت با تب سنج

- در نوزادان درجه حرارت ۳۷,۵ درجه سانتیگراد به بالا تب گفته می شود.
- اگر شیرخوار شما کمتر از دو ماه دارد از پاشویه و دادن تب بر استامینوفن خودداری کنید و فوراً نوزاد را به بیمارستان کودکان یا نزدیکترین مرکز درمانی برسد.

علائم کفایت شیر مادر چیست؟

- مهمترین علامت کفایت شیر مادر افزایش وزن است
- منحنی رشد نوزاد طبیعی است.
- نوزاد سالم در ماه اول تولد باید ۵۰۰ گرم یا بیشتر وزن اضافه کند.

- پوست شاداب، هوشیاری و قدرت عضلانی مناسب دارد.

- در ۴ تا ۵ ماهگی معمولاً به دو برابر وزن تولد و در یکسالگی به سه برابر وزن تولد می رسد.

چطور از نوزادم مراقبت کنم؟

- در ماه اول از پستانک استفاده نکنید تا مشکلی در شیر خوردن از سینه ایجاد نشود و از ۶ ماهگی پستانک را قطع کنید.
- از ایجاد تکان های شدید برای آرام سازی و پرتاب کردن نوزاد به هوا به منظور بازی به دلیل احتمال خونریزی مغزی خودداری کنید.
- شیردهی را بر حسب نیاز شیرخوار انجام دهید و در صورتی که نوزاد تا ۳ ساعت بیدار نشد او را بیدار کنید.
- برای بیدار کردن او می توانید لباسهایش را کم کنید و اجازه دهید دست و پای شیرخوار حرکت کند یا بدن نوزاد را به آرامی ماساژ داده و با او حرف بزنید.
- از تکان دادن یا ضربه به گونه و پای شیرخوار خودداری کنید.
- برای جلوگیری از احتمال ریفلاکس و برگشت شیر از معده و خفگی، نوزاد را در وضعیت شیبدار (۳۰ درجه) مراقبت کنید و بعد از شیر خوردن نوزاد را به پهلوی بخوابانید یا برای ۱۰-۱۵ دقیقه در آغوش به صورت ایستاده نگه دارید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



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

چگونه از نوزاد مراقبت کنیم



آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: رقیه صادقی، شیوا طیاری

کارشناس پرستاری

مشاور: دکتر مجید محله ای

فوق تخصص نوزادان

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۳

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری:

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

با مشاهده کدام علائم خطر باید به پزشک مراجعه کنیم؟

- خوب شیر نخوردن
- یا استفراغ فراوان و جهنده
- تنفس تند و زنش پره های بینی - تنفسیا کندتر
- حرکات غیر طبیعی اندام ها
- تشنج
- زردی
- رنگ پریدگی
- تب
- بی حالی
- بیقراری مداوم
- کبودی

« این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد.
واحد آموزش سلامت تلاشی 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 نوزادان ۳۱۵۹۶۲۶۳ یا واحد آموزش و پیگیری
۳۱۵۹۵۵۳۵ تماس بگیرید.

منبع: ۱. دستورالعملهای خودمراقبتی نوزادان مرکز کودکان ۱۴۰۴



شکل شماره ۳: زاویه ۳۰ درجه در زمان خواب نوزاد

- پس از شیر خوردن از خواباندن روی شکم یا تعویض پوشک خودداری کنید.
- هرگز از تختخواب بدون نرده و فرسوده استفاده نکنید.
- تشک تختخواب محکم باشد چرا که اشیاء نرم و بزرگ مثل بالش و پتو می تواند باعث خفگی نوزاد شود.
- هرگز از مبل به عنوان جای خواب برای نوزاد استفاده نکنید.
- پوست نوزاد ممکن است خشک و پوسته پوسته شده باشد که برای چرب کردن می توانید از روغن زیتون استفاده کنید.