



هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر بگیرید و تمام نوک سینه و بیشتر هاله قهوه‌ای رنگ داخل دهان نوزاد باشد.

بهتر است در هر بار از هر دو سینه به نوزادتان شیر بدهید.

بعد از تخلیه یک سینه نوزاد را به صورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود. سپس سینه دیگر را در دهان فرزندتان بگذارید.

بعد از شیر خوردن او را به پهلوئی راست بخوابانید تا احتمال ورود شیر به ریه کودک را به حداقل برسانید.

هر زمانی که نوزاد تقاضای شیر داشت به او بدهید. شیردهی ساعت خاصی ندارد. (هر ۳-۴ ساعت)

اگر به هر دلیلی از شیرخوارتان دور میشوید مانند کار و بیماری یا مسافرت هر ۲ ساعت شیر خود را بدوشید.

شیر دوشیده شده مادر تا ۶ ساعت در درجه معمولی اتاق و تا ۲ روز در یخچال قابل نگهداری است.



برای تشخیص کافی بودن شیر مادر به تعداد دفعات ادرار و مدفوع کودک و نیز میزان وزن گیری او توجه شود. روزانه تا ۷-۶ بار دفع طبیعی است.

از دادن آب قند و ... خودداری کنید و تنها استفاده از قطره مولتی ویتامین بنا به تجویز پزشک مجاز است. تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر و بعد از آن غذای کمکی به فرزندتان بدهید.

## مراقبت از نوزاد:

بیست و هشت روز اول بعد از تولد را دوران نوزادی می نامند. این دوران بسیار حساس بوده و بیشترین مرگ و میر کودکان در این مدت اتفاق می افتد. بنابراین آگاهی پدر و مادر در مورد نحوه مراقبت از نوزاد ضروری است.

## تغذیه نوزاد:

تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید و ادامه دهید. این کار باعث تولید بیشتر شیر می شود

شیر روزهای اول (آغوز) کم، اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و اولین واکسن نوزاد در برابر بیماریها می باشد.

مادر از طریق شیر خود، عوامل دفاعی فراوانی را به نوزاد می دهد و او را در برابر بسیاری از بیماریها و سوء تغذیه ایمن و مقاوم می کند.

پس از زایمان، نوزاد با مکیدن پستان مادر، سبب ترشح هورمونی میشود که منجر به انقباض رحم شده و در قطع شدن سریع تر خونریزی رحم موثر است.

شیر مادر همواره آماده، در دسترس، با حرارت مناسب، دور از آلودگی، ارزان و به صرفه است و سبب افزایش هوش کودک و پیشگیری از برخی از بیماریهای دوران کُندگی و بزرگسالی میشود.

قبل از شیر دادن حتما دستهای خود را بشویید و استحمام روزانه فراموش نشود.

شیر روزهای اول (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است بسیار مغذی و دارای مواد ایمنی بخش برای نوزاد است و او را از بسیاری بیماریها حفاظت میکند. آن را از فرزندتان دریغ نکنید.



## مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

## مراقبت از نوزاد در منزل بعد از تولد

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic



## ◆ پوست و مو:

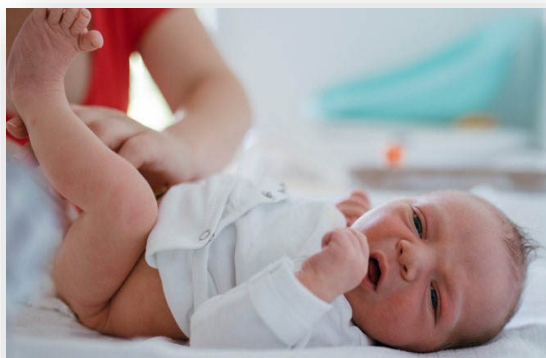
- پوست نوزادان به ویژه نوزادان پره ترم (نارس) نازک، ظریف و کمی قرمز رنگ است. پوست بعضی نوزادان در هنگام گریه کردن به دلیل کندی جریان خون و نیز زود بسته شدن گلویت قبل از شروع گریه به رنگ قرمز تیره یا بنفش کبود دیده می شود. باید گفت که مورد نگران کننده ای وجود ندارد و با رشد کودک این حالت برطرف می شود.
- روی پوست نوزادان ماده چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس دیده می شود. این ماده در تامین حرارت بدن نوزاد موثر است و نباید آن را پاک کرد.
- ورنیکس خود به خود طی ۳-۲ روز بعد از تولد از بین می رود. مادر باید توجه داشته باشد که لباس نوزاد را هر روز تعویض کند زیرا ممکن است مقداری از ورنیکس به لباس نوزاد چسبیده باشد.
- باید نوزاد را هر روز یا یک روز در میان حمام کرد و جهت حفظ ایمنی او از وان مخصوص نوزاد باید استفاده شود. توجه کنید ارتفاع آب باید پایین تر از ناف نوزاد باشد.
- نوزادان دارای موهای نرم و نازکی هستند که ممکن است مقدار آن روی پیشانی / شانه ها و پشت بیشتر باشد. به این موهای نرم و کرکی لا نوگو گفته می شود که در اثر سایش با اطراف تا حداکثر ۴-۲ هفتگی می ریزد.
- ممکن است سرعت ریزش موها زیاد باشد و ظاهراً سر کم مو به نظر آید و یا طاسی موقت دیده شود. موهای دائمی تا ۶ ماهگی رشد می یابند و ممکن است رنگ آن ها با موی قبلی متفاوت باشد.

از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.

کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود.

از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد. ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمی شود زیرا الکل، خشک شدن جدا شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.

گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیرین رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.



## ◆ زردی:

تعدادی از نوزادان بعد از تولد دچار زردی می شوند. ممکن است زردی فقط در چشم نوزاد دیده شود و یا علاوه بر چشم، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد. معمولاً در اثر رسوب ماده رنگی بنام بیلیروبین در قسمت های مختلف بدن مانند چشم و پوست، زردی ایجاد می شود. زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن علل مختلف دارد. برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد (بین روز دوم تا پنجم) زرد

مدت کوتاهی بعد از تولد روی گونه اکثر نوزادان لکه ها یا دانه های قرمز رنگی دیده می شود و ممکن است در طول روز کم رنگتر و یا پر رنگتر شوند. این لکه ها ناشی از حساسیت پوست نوزاد به بعضی مواد غذایی خورده شده توسط مادر و یا تماس مداوم گونه با سینه مادر و یا بوسیدن نوزاد می باشد. توصیه می شود مادر مواد حساسیت زا نخورد و گونه نوزاد را با پماد چرب کند و اطرافیان را از بوسیدن کودک منع نماید.

## ◆ ملاج یا فونتانل نوزاد:

روی سر نوزاد در قسمت بالا و جلو بخش نرمی وجود دارد که با آن فونتانل قدامی گفته می شود.

ملاج قدامی لوزی شکل و اندازه طبیعی آن ۱۰+/- ۲۰ میلیمتر است و تا سن ۱۸-۱۲ ماهگی بسته می شود. فونتانل پشتی یا خلفی در پشت سر به اندازه نیم در نیم سانتیمتر دیده می شود و تا حداکثر سن ۴ ماهگی بسته می شود.

دیر بسته شدن ملاجها نشانه مسائلی مثل کمبود کلسیم، هیدروسفالی (تجمع مایع در سر) و بعضی بیماریهای مادرزادی است و زود بسته شدن آن نشانه میکروسفالی و عقب ماندگی ذهنی است.

## ◆ مراقبت از ناف:

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود، رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از یک تا دو هفته می افتد. در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است:

بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود.

بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود.

## دفع مدفوع:

مدفوع نوزاد در 18 تا 24 ساعت اول تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا 5 روز بعد از تولد نیز ادامه یابد. این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد.

دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد. در تغذیه نوزاد با شیر مادر، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه ای شده و گاهی دارای لخته های سفید شیر است.

دفعات دفع مدفوع بستگی دارد به مقدار و دفعات شیری که نوزاد می خورد. در هفته های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود. به طوری که نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن، مدفوع دفع کند. مدفوع نوزاد در حالت عادی شل، زرد یا سبز و بدون بو است.

## نکات مهم:

مراقب سوختگی محل پوشک نوزاد باشید.

درجه حرارت اتاق نوزاد باید بین ۲۸-۲۵ درجه سانتیگراد و درجه حرارت بدن نوزاد ۳۷-۳۶/۵ حفظ شود.

باید شرایطی فراهم کرد تا نوزاد خواب کافی داشته باشد. نوزادان در طول شب ۳-۲ بار برای شیر خوردن بیدار می شوند حدود ۱۶-۱۵ ساعت در شبانه روز می خوابند. (ساعات خواب در کودکان)

اگر سینه نوزاد متورم است نباید آنرا فشار داد.

تنفس هوای آزاد در طول روز برای نوزادان و کودکان ضروری است و در فرصت مناسب باید هوای اتاق را عوض کرد. کودکی که دائماً در اتاق گرم زندگی کند اشتها به غذا نخواهد داشت. نوزاد باید از زمانی که اتاق بیرون برد که درجه حرارت هوا بالاتر از ۱۵ درجه سانتیگراد باشد.

بعد از خشک کردن سر، پارچه دور بدن نوزاد را باز کرده و در حالتی که نوزاد طاقباز قرار دارد، گردن، زیر بغل، سینه و شکم نوزاد را با لیف تمیز و نرم آغشته با صابون پاک کنید. با یک پارچه مرطوب صابون را پاک کرده و نوزاد را به روی شکم برگردانید و به همین نحو پشت او را نیز تمیز کرده و او را با حوله نرمی خشک کنید.

نوزاد را روی زمین قرار دهید لباسهایش را پوشانده، کهنه های او را باز کرده و باسن او را بشوئید. حال دست های خود را صابونی کرده و ران ها، ساق ها و پاهایش را صابون بزنید و با پارچه مرطوب کف صابون را تمیز کرده و این قسمت ها را کاملاً خشک نمائید.

بعد از افتادن بند ناف می توان نوزاد را داخل وان یا لگن حمام کرد. توجه نمائید که حرارت آب داخل لگن مناسب باشد. برای تعیین حرارت مناسب می توانید با آرنج خود مطابق شکل آن را امتحان کنید. دمای آب باید به اندازه ای باشد که نه احساس گرمی و احساس سردی نمائید. بعد از آماده کردن آب و سایر وسایل لازم، صورت و چشم های نوزاد را مطابق آنچه گفته شد تمیز کرده، بدن نوزاد را به آرامی در داخل لگن قرار دهید، طوری که سر و صورت او خارج از آب باشد.

بعد از شستشوی بدن، او را از لگن خارج کرده و با حوله نرمی که از قبل گرم شده است، خشک کنید. دقت نمائید که تمام قسمت های بدن از جمله پشت گوش ها، چین گردن، آرنج، کشاله ران و زیر بغل نوزاد کاملاً خشک شود. 2 یا حداکثر 3 بار حمام در هفته برای نوزاد کافی است، لذا از شستشوی روزانه وی اجتناب کنید. در ناحیه سر نوزاد دو فرورفتگی حس میشود که بسیار نرم است. یکی در قسمت جلو سر که آن را ملاج جلوی سر گویند و معمولاً بین 9 تا 18 ماهگی بسته و سفت می شود. و دیگری در پشت سر که آن را ملاج پس سر می نامند و اغلب تا چهار ماهگی بسته میشود. باید بدانید به هنگام شستشوی سر نوزاد از دست زدن به این ملاج ها باعث درد یا ناراحتی نوزاد نمی شود.

می شوند و زردی تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد. این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد به وجود نمی آورد. در این حالت تغذیه نوزاد با شیرادر باید ادامه یافته و برای اطمینان توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود.

گاهی اوقات زردی نوزاد در 24 ساعت اول بعد از تولد رخ می دهد. این نوع زردی اغلب به علت ناسازگاری خونی مادر و جنین به وجود آمده و خطرناک می باشد. این نوزادان باید سریعاً تحت نظر پزشک مداوا شوند. ادامه تغذیه نوزادان با شیر مادر در این مواقع نیز لازم است.

برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر (مانند قندآب، ترنجبین، شیر خشت) خودداری نمائید.

## حمام کردن نوزاد:

نوزاد را می توانید در هر نوع لگن یا وان حمام کنید. قبل از شستشوی نوزاد باید وسایل لازم را آماده کرده و محیط اتاق را گرم کنید.

قبل از افتادن بند ناف نوزاد بهتر است نوزاد را خارج از وان حمام کنید. برای این کار بدین ترتیب عمل نمائید: ابتدا چشمها و صورت نوزاد را تمیز کنید. برای این کار هر یک از چشمها را با یک گلوله پنبه تمیز که در آب جوشیده خیس کرده اید، از گوشه داخل چشم به طرف خارج پاک کنید. برای هر چشم یک تکه پنبه استفاده نمائید. صورت نوزاد را نیز به همین طریق با یک پنبه خیس تمیز کنید. سپس در حالی که بدن نوزاد را در پارچه نرمی پیچیده اید و صورت او به طرف شماست، سر نوزاد را با یک دست گرفته و با دست دیگر با شامپوی ملایم سر موهایی او را بشوئید.



در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ و چسبنده در چشم طوری که پلک ها باز نمی شوند احتمال عفونت چشم نوزاد مطرح است که با نظر پزشک باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.

چنانچه نوزاد تا 48 ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد به پزشک مراجعه کنید.

اگر زردی همراه با علائم زیر باشد خطرناک است و باید به پزشک مراجعه شود. زردی روز اول، در صورت منفی بودن گروه خون مادر و مثبت بودن گروه خون پدر، اگر فرزند قبلی مادر در اثر زردی فوت کرده باشد یا دچار عقب ماندگی شده باشد، اگر زردی شدید باشد ( کف دست و پا هم زرد شده باشد )، اگر زردی نوزاد همراه با خوب شیر نخوردن، تب و بیحالی باشد.



- مناسبترین وقت در زمستان بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر است. در این هنگام کودک ناراحت نمی شود.
- باید اجازه داد تا صورت نوزاد کمی آفتاب بخورد. باید دقت داشت زمان و شدت آفتاب گرفتن کودک نباید طولانی شود. نور آفتاب و اشعه ماورا بنفش آن برای ساخته شدن ویتامین د در بدن لازم است. تاییدن نور آفتاب از پشت شیشه در ساخته شدن ویتامین دی در کودک (همچنین بزرگسالان) تاثیری ندارد.
- اگر سرو صورت و دست ها به مدت نیم ساعت در معرض نور مستقیم نور آفتاب قرار گیرد ویتامین د ساخته شده نیاز یک هفته بدن را تامین می کند.
- از تاییدن نور خورشید به چشمهای نوزاد جلوگیری کنید.
- نوزاد شما در بدو تولد باید سه واکسن ب ث ژ - فلج اطفال و هپاتیت ب را دریافت کند. برنامه واکسیناسیون کودکان در همه مراکز بهداشتی درمانی جهت اطلاع والدین محترم موجود می باشد.
- برای تامین ویتامین های مورد نیاز نوزاد از روز پانزدهم تولد قطره آ + د یا مولتی ویتامین با نظر پزشک تجویز می شود.

## ♦ مراجعه به پزشک :

- ممکن است ملاح نبض داشته باشد و یا هنگام گریه برآمده تر به نظر آید که کاملاً طبیعی است. باید بدانید اگر ملاح فرورفته، برجسته یا بزرگتر و کوچکتر از حد طبیعی بود به پزشک مراجعه کنید.
- علائم عفونت ناف عبارتند از داشتن ترشح چرکی، گرمی، قرمزی و ورم ناف و دیر افتادن ناف. با دیدن این نشانه ها باید با پزشک مشورت کنید.