

آنچه که مادران باید بدانند

طرز نگهداری نوزاد



مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت بیمارستان

شماره تلفن تماس جهت پاسخگویی

۰۴۱ - ۳۴۴۹۵۰۷۰

منبع: بسته خدمتی مراقبت از نوزاد

تهیه و تنظیم: فاطمه فتحی، کارشناس پرستاری، سرپرستار بخش NICU

تحت نظر: دکتر قدرت الله عیوضی، فوق تخصص نوزادان

تاریخ تهیه: دی ماه ۹۹

تاریخ بازبینی: بهار ۱۴۰۳

محیط نوزاد

بهترین دما برای نگهداری نوزاد ۲۵ درجه سانتی گراد است لباس نوزاد باید کاملاً نخی یا حداقل دُوخت و رنگ روشن باشد. وجود یک پتوی کوچک نخی، سبک و بدون پرز، یک کلاه نخی ساده مهمترین پوشش برای نوزاد است.

از قنداق کردن نوزاد باید پرهیز شود چون موجب کاهش حرکات نوزاد زمینه ساز عفونت های اداری، تناسلی می شود لباس اضافی برای کودک موجب گرمزدگی، کم آبی بدن، تشدید زردی، بی قراری و عدم وزن گیری کافی نوزاد می شود.

نوزاد را از محیطی که مواد معطر و دود سیگار وجود دارد دور کنید و از پودر بچه برای نوزاد استفاده نکنید تماس و ملاقات افرادی غیر از پدر، مادر و نزدیکان با نوزاد و بوسیدن او توسط افراد مختلف باعث انتقال عفونت های خطرناک به نوزاد می شود. از انجام حرکات نمایشی و پرتاب نوزاد به هوا و تکان های شدید و ناگهانی خودداری کنید

تغذیه نوزاد

شیر مادر بهترین و کامل ترین شیر برای نوزاد است. در ۶ ماه نخست زندگی، نوزاد فقط باید از شیر مادر تغذیه کند و مواد غذایی دیگر به نوزاد داده نشود در صورت کم بودن شیر مادر بر طبق صلاح دید پزشک نوزاد از مواد غذایی دیگر نیز استفاده خواهد کرد. (اولویت با شیر مادر است) حتما شیر اولیه که زرد رنگ و غلیظ است و آغوز نامیده می شود به صورت کامل به نوزاد داده شود چون حاوی مواد ایمنی بخش و ویتامین برای نوزاد می باشد- فواصل بین شیر دهی نباید بیش از سه ساعت باشد و حداقل در

طول شبانه روز ۸ بار شیر دهی انجام شود. ویتامین ها طبق دستور پزشک از روز ۱۵ شروع شود - نوزاد در طی شبانه روز ۲۲-۱۸ ساعت نیاز به خواب دارد در صورت بیدار نشدن نوزاد برای شیر خوردن، مادر باید او را بیدار کند. بعد از هربار شیر خوردن آروغ نوزاد را بگیرید زیرا هوای موجود در معده ی نوزاد موجب استفراغ های مکرر، بی قراری نوزاد و عدم شیر خوردن در دفعات بعدی خواهد بود. استفاده از شیشه شیر و پستانک ممنوع می باشد.

دفع ادرار و مدفوع

نوزاد باید در طی ۲۴ ساعت اول عمر خود و حداکثر تا ۴۸ ساعت دفع مدفوع داشته باشد. نوزاد می تواند از سه روز یکبار تا روزی هفت بار مدفوع کند مدفوع اولیه تا چند روز به صورت قیری است که در روزهای بعد روشن تر می شود و دانه های شیر در آن مشاهده می شود -دفع مدفوع نباید درد ناک باشد، بلغم و خون نباید در مدفوع باشد نوزاد به محض تولد یا صفر ساعت بعد از آن دفع ادرار خواهد داشت و باید در ۲۱ ساعت اول عمر و یا حداکثر ۲۴ ساعت دفع ادرار داشته باشد اگر این کار انجام نشد احتمالا نوزاد بیش از حد گرم است یا تغذیه نوزاد دچار مشکل است. الگوی دفع ادرار به صورت حداقل ۳-۲ پوشک خیس در روز است و نباید کمتر از آن باشد.

مراقبت از بند ناف

بند ناف نوزاد از لحظه تولد تا ۱۵-۵ روز بعد از تولد همراه نوزاد است سپس خشک و تیره می شود و می افتد بند ناف باید خشک و در معرض هوا باشد بیرون از پوشک و در زیر لباس او قرار داده شود. قبل از هر بار تماس با بند ناف دستهای خود را بشوئید از هیچ ماده ضد عفونی کننده

مانند الکل ، بتادین و یا گیاهان خانگی در اطراف آن استفاده نکنید اگر ۱۵ روز بند ناف جدا نشود و یا تورم ، قرمزی و ترشح مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید . بند ناف را با آب ولرم و صابون بچه بشویید.

مراقبت از پوست و استحمام نوزاد

استحمام نوزاد به صورت ۳ بار در هفته مجاز است و بیش از آن سبب خشکی پوست می شود دمای محیط حمام باید ۲۵ درجه باشد در غیر این صورت نوزاد دچار سرما خوردگی یا گرمazedگی می شود - سعی کنید در ۱۵ دقیقه حمام کودک تمام شود . دمای آب بین ۳۷-۳۸ درجه باشد . نوزاد را زیر دوش نگیرید و از لگن استفاده کنید . از شامپوها و مواد شوینده و اسفنج مخصوص نوزاد استفاده کنید . برای تمیز کردن پوست نوزاد از هیچ ماده ای استفاده نکنید ناحیه تناسلی نوزاد باید همیشه تمیز نگه داشته شود اگر پاهای نوزاد دچار سوختگی شد نوزاد را باز نگه دارید تا هوا باعث بهبود آن شود . اگر روی پوست نوزاد لکه های مورتی پراکنده مشاهده کردید در صورتی که نوزاد سر حال است طبیعی می باشد اما اگر این دانه ها شبیه جوش است باید توسط پزشک ویزیت شود .

خنه ی نوزادان پسر حداقل ۶ ساعت بعد از تولد انجام شود و ۴۸ ساعت بعد بهترین زمان برای خننه است . بعد از هر بار ادرار و مدفوع می توانید پاهای نوزاد را با آب ولرم بشویید .

علائم خطر در نوزاد

اگر نوزاد برای شیر خوردن بیدار نمی شود بی اشتها است یا خوب شیر نمی خورد - اگر نوزاد قبلاً شیر می خورد و حالا نمی خورد - استفراغ های مکرر یعنی بیش

از ۴ بار در روز و بعد از گرفتن آروغ استفراغ های جهنده و رنگی مانند رنگ سبز ، قهوه ای ، زرد و خونی دارد

-تنفس نوزاد از لحظه تولد تا دو ماهگی حداکثر ۶۰ بار در دقیقه می باشد اگر تنفس بیشتر باشد یا تنگی نفس داشته باشد ، لبهای نوزاد کبود شود یا صدای ناله کردن شنیده شود . اگر قطع تنفس به مدت طولانی داشته باشد یا آهسته نفس بکشد .

- تب بالا یا سردی دست و پاها داشته باشد ، در صورت تب سر خود دارو داده نشود .

- رنگ پریده باشد

- بی قرار یا بی حال باشد

- زردی نوزاد ظاهر شود

- بند ناف دچار عفونت شده باشد

در صورت مشاهده هر یک از علائم بالا حتماً نوزاد باید توسط متخصص نوزادان ویزیت شود .

اهمیت عاطفی بین مادر نوزاد

ارتباط عاطفی از زمانی که جنین در شکم مادر است وجود دارد و در لحظه ی تولد با تماس پوست با پوست و شیر دهی ادامه می یابد نوزادانی که در تماس عاطفی و پوستی و نوازش مداوم والدین و مخصوصاً مادر قرار دارند قوه ی درک بهتری نسبت به محیط در مقایسه با نوزادان دیگر دارند . سعی کنید در حین شیر دهی لباس جلو باز بپوشید و پتو و دسکش های اضافی را از نوزاد جدا کنید تا بتواند شما را لمس کند در حین شیر دهی او را نوازش کنید این کار باعث آرامش نوزاد شده و جهش شیر را در سینه افزایش می دهد .

ماساژ نوزاد هم یکی از کارهایی است که باعث

رضایتمندی و رفع برخی از مشکلات نوزادی می شود در حین ماساژ مواظب سرما خوردگی نوزاد باشید .

زمان ویزیت بعدی

اولین ویزیت نوزاد ۲۴-۴۸ ساعت بعد در بخش انجام می شود و زمان مراجعه بعدی ۵-۳ روزگی نوزاد است .

نوزاد باید در ۳۰-۱۵ روزگی دوباره ویزیت شود .

- روز ۱۰ تولد جهت تشکیل پرونده بهداشتی به مرکز بهداشت نزدیک محل زندگی مراجعه نمایید تا زمان واکسیناسیون نوزاد تعیین شود .

- روز ۵-۳ برای غربالگری تیروئید به مراکز بهداشتی تعیین شده مراجعه کنید .

- نوزادانی که در معرض خطر هستند ویا وزن زیر ۲/۵ کیلو دارند طبق نظر پزشک باید در فاصله های کمتری ویزیت شوند .

- غربالگری شنوایی طبق نظر انجام دهنده آن و معمولاً ۱۰ روز بعد تولد انجام می شود .

چشم نوزاد

از هیچ ماده ای سر خود برای چشم نوزاد استفاده نشود در صورت بروز عفونت به پزشک مراجعه نمایید .