

آنچه مادران باید بدانند طرز نگهداری نوزاد



**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت الله... محلاتی تبریز
مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت**



منابع : بسته خدمتی نوزاد سالم
پزشک تایید کننده :

دکتر فاطمه روناسی (متخصص نوزادان و کودکان)
دکتر قدرت الله عیوضی (متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان)
تهیه و تنظیم : سعیده حیدری (کارشناس مامایی)
سال بازبینی : ۱۴۰۱
شماره تماس جهت پاسخ گویی به شکایات شیر دهی :
۰۴۱-۳۴۴۹۵۰۷۰

مراقبت از پوست و استحمام

استحمام نوزاد باید در اتاق با دمای ۲۵-۲۸ درجه با در ها و پنجره بسته صورت گیرد. استحمام نوزاد کوتاه مدت باشد. دمای آب ۳۷-۳۸ باشد (دمای آب را با آرنج امتحان کنید) از گرفتن نوزاد زیر دوش اجتناب کنید و از لگن استفاده کنید. از شامپو ها و شوینده های مخصوص نوزاد و اسفنج استفاده کنید. شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کنید سپس دست ها ، پاها ، شکم و پشت را بشوید از حوله کلاهدار برای گرم نگه داشتن قسمت هایی از بدن نوزاد که در مراحل اولیه شسته نمی شود استفاده نمایید. ناخن بلند استفاده از زیورآلات ممکن است سبب آسیب نوزاد طی استحمام شود. بعد از استحمام نوزاد را داخل حوله تمیز گذاشته و خشک کنید.

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 هشت بار دفع مدفوع داشته باشد. مدفوع اولیه تا چند روز به صورت قیری است که در روزهای بعد روشن تر می شود و دانه های شیر در آن دیده می شود. دفع مدفوع نباید دردناک باشد خون و بلغم نباید در مدفوع دیده شود. نوزاد از بدو تولد تا ۱۲ ساعت اول عمر و حداکثر تا ۲۴ ساعت دفع ادرار خواهد داشت اگر انجام نشد حتما با پزشک مشورت نمایید بهترین زمان ختنه کردن ۱۰ روز اول تولد می باشد در برخی موارد ممکن است پزشک بدلیل پزشکی این کار را به تعویق بیندازد.

محیط نوزاد

بهترین دما برای نگهداری نوزاد ۲۶-۲۴ است. لباس نوزاد باید نخی با حداقل دوخت و رنگ روشن باشد. وجود کلاه نخی ساده و پتوی کوچک نخی بدون پرز مهم ترین پوشش برای نوزاد است. از قنداق کردن نوزاد باید پرهیز شود. چون منجر به کاهش حرکات نوزاد و زمینه ساز عفونت های ادراری و تناسلی است. پوشاندن لباس اضافی موجب گرما زدگی، کم آبی بدن ، تشدید زردی ، بی قراری و عدم وزن گیری کافی 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 افراد غیر از والدین با نوزاد و بوسیدن او توسط افراد مختلف باعث انتقال عفونت های خطرناک به نوزاد می شود.

مراقبت از بند ناف

ببندناف باید خشک و در معرض هوا بیرون از پوشک و در زیر لباس قرار داده شود. قبل از هر تماس با بند ناف دست ها را بشوید و از هیچ ماده ضد عفونی کننده مانند الکل سفید ، بتادین یا گیاهان دارویی استفاده نکنید. از ناف بند استفاده نکنید و اگر بند ناف ۱۵ روز بعد تولد جدا نشد و یا تورم ، قرمزی و ترشحات مشاهده شد به پزشک مراجعه نمایید.

مراقبت از چشم

از هیچ ماده ای خود سرانه برای چشم نوزاد استفاده نکنید و در صورت بروز عفونت به پزشک مراجعه نمایید.

علائم خطر نوزاد

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر نوزاد بلافاصله در نزدیک ترین مرکز درمانی توسط پزشک ویزیت می شود: اگر نوزاد خوب شیر نمی خورد یا برای شیر خوردن بیدار نمی شود. تنفس تند (بیش از ۶۰ بار در دقیقه)

رنگ پریدگی

بی قراری یا بی حالی نوزاد

زردی در ظاهر نوزاد

تنفس سخت و ناله کردن

پرش پره های بینی یا توكشیدن قفسه سینه

كبود شدن (لب ها ، ناخن ها و ...)

علائم تشنج

تب یا سرد شدن بدن نوزاد

بر آمدگی ملاج

مشاهده شدن عفونت ترشحات یا بوی بد بند ناف استفراغ

مکرر (بیش تر از ۴ بار در روز بعد گرفتن آروغ که استفراغ

جهنده یا رنگی مانند سفید ، قهوه ای ، خونی و ...)

زمان ویزیت بعدی

اولین ویزیت نوزاد ۲۴ ساعت اول در بخش انجام می شود. زمان مراجعه بعدی ۴۸ ساعت بعد ویزیت اول می باشد ویزیت های بعد طبق نظر پزشک انجام می شود.

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

– غربالگری شنوایی سنجی یکبار قبل ترخیص و مراجعه بعدی طبق نظر کارشناس انجام دهنده آن معمولا ۱۰ روز بعد تولد انجام می گیرد.

بانک شیر مادر

سازمان بهداشت جهانی شیر اهدا شده مادران که پاستوریزه شده است را به عنوان بهترین گزینه بعد از شیر مادر خود برای نوزاد معرفی می کند. بانک شیر مادر واحدی برای جمع آوری ، غربالگری ، آماده سازی ، ذخیره کردن و توزیع شیر اهدایی از مادران اهدا کننده جهت مصرف نوزادان محروم از شیر مادر است.

دوشیدن و ذخیره سازی شیر مادر

دوشیدن شیر مادر با دست مفید ترین ساده ترین و موثر ترین روش دوشیدن شیر در دنیا است.

اقدامات لازم قبل دوشیدن شیر:

ایجاد احساس خوب و اعتماد به نفس در مادر

نشستن در محیط آرام و خلوت

شستن دست ها

نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه)

در صورت امکان هم اتاق کردن مادر و نوزاد و تماس پوست به پوست و یا نگاه کردن به تصویر یا فکر کردن به نوزاد گرم کردن پستان با کمپرس گرم یا دوش گرفتن ماساژ پستان ۵ دقیقه قبل یا حین دوشیدن شیر با غلتاندن مشت بسته بر روی پستان یا ضربه های ملایم نوک انگشت به پستان ، ماساژ دودستی ، ماساژ پشت مادر و تحریک نوک پستان.

شیر دوشیده شده ، ترجیحا در ظرف شیشه ای یا پلاستیک فشرده تمیز و جوشانده شده جمع آوری شود.

روش های دوشیدن با دست:

۱- روش معمول :

انگشت شست بالای لبه ی فوقانی هاله و سایر انگشتان زیر لبه ی تحتانی به شکل C در دو سمت مخالف روبروی هم بدون تماس با هاله و نوک پستان قرار می گیرد. سپس پستان را مستقیم به طرف قفسه ی سینه برده و همزمان با فشردن پستان را به جلومی آورد. این عمل در جهت های مختلف و به کرات تکرار می شود تا پستان تخلیه شود .

۲- روش پیانوئی:

انگشت شست و اشاره مثل روش معمول قرار گرفته و سایر انگشتان زیر پستان به نحوی که انگشت کوچک روی قفسه ی سینه تکیه می دهد قرار می گیرد ، سپس با حرکات موجی از انگشت کوچک به سمت شست و فشار به پستان تخلیه صورت می گیرد.

۳- روش مورتون:

مادر راست و کمی خم به جلو می نشیند و انگشت شست و سبابه به شکل C و با فاصله ی ۵/۲ سانتی متر دورتر از لبه ی هاله قرار می گیرد ، به طور ثابت دو انگشت به طرف قفسه ی سینه فشار می دهد. و سپس با فشردن انگشتان به طرف هاله عمل دوشیدن انجام می شود نهایتا بدون بالا آوردن انگشتان ، پستان آزاد می شود.

مدت نگهداری شیر دوشیده شده

محل نگهداری	بیشترین مدت زمان نگهداری
دمای اتاق ۲۷-۳۲C	۴-۳ ساعت مناسب
یخچال ۴C	۴ روز
جایخی	۲ هفته
فریزر ۱۸C-	۳-۶ ماه