



مراقبت از نوزاد

بیست و هشت روز اول بعد از تولد را دوران نوزادی می نامند. این دوران بسیار حساس بوده و آگاهی پدر و مادر در مورد نحوه مراقبت از نوزاد ضروری است، بویژه پدر و مادر اولی ها.

❖ مشخصات فیزیکی نوزاد

یک نوزاد طبیعی رسیده (۴۰ هفته) بلا فاصله بعد از تولد ۵/۳ کیلو گرم وزن دارد. تا روز سوم بعد از تولد ۱۰٪ از وزن نوزاد کم می شود، وزن پسران اندکی بیش از وزن دختران است. نوزاد هنگامی که کاملاً دراز کشیده است به طول ۴۸-۵۰ سانتیمتر است (از فرق سر تا پاشنه پا). محیط دور سر نوزاد ۳۳-۳۵ می باشد البته این اندازه بعد از تولد به علت روی هم قرار گرفتن استخوان های سر تا حدودی کاهش می یابد و در روز دوم تا سوم به حالت اولیه خود بر می گردد. اندازه سر نوزاد یک چهارم بدنش است. اندازه طبیعی دور سینه حدود ۳۰-۳۳ سانتیمتر می باشد (۲ تا ۳ سانتیمتر کوچکتر از سر است).



❖ علایم حیاتی نوزاد

میزان طبیعی درجه حرارت در نوزادان حدود ۳۷/۳-۳۶/۶ درجه سانتیگراد است و بستگی به فعالیت، خواب و محیط نوزاد دارد. درجه حرارت نوزاد از راه زیر بغل اندازه گیری می شود. میزان تنفس نوزاد در حالت طبیعی ۳۰ تا ۶۰ تنفس در دقیقه و ضربان قلبش ۱۲۰ تا ۱۴۰ ضربه در دقیقه می باشد.

❖ شیردهی

با قرار دادن نوزاد بروی قفسه سینه مادر و ایجاد تماس پوست با پوست، گرمای بدن مادر به سادگی به نوزاد منتقل شده، این امر به تثبیت وضعیت و دمای بدن نوزاد کمک می کند. مادر باید نوزاد خود را بلافاصله بعد از تولد شیر بدهد، مگر این که وضع عمومی او یا نوزاد به عللی مساعد نباشد. تحقیقات نشان می دهد اگر مادر نوزاد خود را در ساعات اول تولد به پستان خود بگذارد و بدن مادر و نوزاد با هم تماس داشته باشد، شیر دهی موفق تر خواهد بود.



تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از زایمان (در زایمان طبیعی) و یا بلافاصله بعد از به هوش آمدن مادر (در سزارین) شروع شود.



لازم است بدانید که :

- شیر روزهای اول (آغوز) کم، اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و اولین واکسن نوزاد در برابر بیماری ها 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 می شود 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 بیمارهای دوران کودکی و بزرگسالی میشود.
- کودکتان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید. در ۶ ماه اول به کودکتان به جز شیر مادر و قطره آ+ د چیز دیگری ندهید.
- از تغذیه شیرخوار با بطری و دادن پستانک پرهیزید.



- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، حداقل ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید. اگر کودک خودش برای شیر خوردن بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.
- در هر وعده وقتی از یک پستان تغذیه شد، او را به پستان دیگر بگذارید و در وعده بعد تغذیه را از پستانی که کمتر خورده شروع کنید.
- اطمینان حاصل کنید کودک تا تعداد ۱ نوبت مدفوع و ۱ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول تولد، داشته باشد.



❖ آروغ زدن و بالا آوردن شیر

بعد از شیردهی نوزاد را در حالت قائم نگه دارید تا آروغ بزند. شیرخوار به طور طبیعی هنگام شیر خوردن، مقداری هوا می بلعد که باعث ناآرامی او می شود. آروغ های کوچک نوزاد، هوای گیر کرده در معده کودک را آزاد می کند، باعث آسودگی نوزاد می شود. هیچ قانونی وجود ندارد که نوزاد پس از هر تغذیه باید آروغ بزند. برخی از نوزادان خیلی آروغ می زنند، درحالی که نوزادان دیگر به ندرت به آن نیاز دارند. آروغ گرفتن از نوزاد راههای مختلفی دارد:

- روی سینه یا شانه

سینه نوزاد را در برابر قفسه سینه خودتان نگه دارید، به طوری که چانه او روی شانه شما قرار بگیرد. با یک دست او را نگه دارید و با دست دیگر به آرامی به پشت او ضربه بزنید. قبل از امتحان این روش آروغ گرفتن، برای تمیز نگه داشتن لباس خود، یک پارچه روی شانه خود و حتی روی تمام پشتتان بیندازید.



- نشسته در دامن

نوزاد را در دامن خود بنشانید، طوری که پشتش به شما باشد. از یک دست برای نگه داشتن بدن او استفاده کنید. زمانی که کف دست شما قفسه سینه او و انگشتان با

ملايمت چانه و فك او را نكه دارد. مراقب باشيد كه انگشتان خود را دور گلوي او قرار ندهيد. كودك را كمى به جلو خم كنيد و با دست ديگر به آرامى به پشت او ضربه بزنيد يا پشت او را مالش دهيد.

❖ دماى مناسب محيط و پوشش نوزاد

دماى محيط و پوشش مناسب دماى مناسب اتاق براى كودك ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتى گراد است. بطور معمول در هر دمائي كه خودتان احساس سرما ميكنيد يك لايه لباس بيشتر از خودتان به كودك بپوشانيد از لباسهاي راحت، نرم، سبك و با امكان تعويض آسان استفاده كنيد، دكمه يا زيپ لباس بايد از بالا به پايين باز شود و از روبان يا رشته هايي كه ممكن است باعث پيچيدن دور گردن و تنگ شدن لباس شود در لباس كودك استفاده نكنيد.



❖ خواب نوزاد

در چند هفته اول نوزاد حداكثر تا ۳ ساعت سيرا است و بايد در هر ساعتى از شبانه روز به او شير داد. وضعيت خوابيدن مناسب تا ۶ ماهگي، خوابيدن به پشت است. اين كار سندرم مرگ ناگهاني را کاهش



ميدهد. **دمر خوابيدن نوزاد خطرات زيادي** دارد كه به برخي از آنها مي پردازيم. با رعايت موارد زير ميتوان خطر وقوع آن را **كاهش داد:**

- ⊞ خواباندن كودك به پشت
- ⊞ عدم استفاده از وسايل خواب شل و نرم
- ⊞ خواباندن كودك در اتاق والدين و در رختخواب جدا از والدين
- ⊞ محيطي عاري از دود سيگار و پرهيز از گرم كردن بيش از حد اتاق
- ⊞ پرهيز از خواباندن نوزاد روي مبل و بالا آوردن نرده هاي تخت براى جلوگیری از سقوط وي

❖ مراقبت از محل ناف و بند ناف و بند ناف نوزاد

بند ناف بتدریج خشک و چروکیده شده، از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن میکند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد میافتد. مهمترین و شایع ترین راه انتقال عفونت به ناف نوزاد، دستهای آلوده مراقبین است. شایع ترین دوره خطر انتقال عفونت دو تا سه روز اول عمر است.

⊞ لازم است از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی روی



بند ناف خودداری کنید، زیرا سبب تازه شدن

بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می اندازد.

⊞ بند ناف باید همیشه خشک، تمیز و باز نگه

داشته شود بنابراین نباید از ناف بند استفاده

کرد.

⊞ پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود.

⊞ بعضی از مادران تصور می کنند تا بند ناف نیفتاده، نباید نوزاد را استحمام کرد. این باور درست

نیست و استحمام نوزاد مخصوصاً تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف موثر است.

⊞ در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

⊞ توصیه میشود بند ناف از نظر خونریزی احتمالی حداقل روزی یکبار مشاهده شود.



❖ مراقبت از ختنه نوزاد

توصیه می شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و قبل از ترخیص نوزاد، توسط پزشک صورت گیرد.

⊞ بعد از عمل نوزاد را از نظر ادرار کردن کنترل کنید. اگر ۲-۱ ساعت بعد ادرار نکرد اطلاع دهید.

⊞ پوشک نوزاد را به محض کثیف شدن تعویض کنید، آلت را هر روز با آب ساده و متناسب با درجه

حرارت بدن شست و شو دهید.

⊞ ترجیحاً برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی یا هر گونه

دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد.

- ↳ مهمترین مراقبت از محل ختنه، خشک و تمیز نگه داشتن محل آن است.
- ↳ معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.
- ↳ بنفش بودن سر آلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پرخونی سر آلت و کاملاً طبیعی است.



❖ دردهای شکمی (کولیک) نوزادان

اغلب در ساعات بعد از ظهر بیقراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک رخ میدهد. این کولیک ها تا هفته ششم حداکثر ۳ ساعت در روز است و بتدریج کاهش مییابد و تا ۳ تا ۴ ماهگی (گاهی تا ۶ ماهگی) ادامه مییابد. دلیل این اتساع شکم، دردهای شکمی و گریه های شدید کاملاً مشخص نیست. برای بهبود مشکل نوزادتان:

↳ صبور باشید، او را راه ببرید و برای او یک آهنگ آرام بگذارید یا زمزمه کنید.



↳ شیرخوار را به شکم روی زانو یا دست بخوابانید و به پشتش را به آرامی نوازش کنید.

↳ شیرخوار را در یک پتو پیچید تا احساس امنیت و آرامش کند.

↳ از یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای آرام کردن شیر خوار کمک بگیرید تا خودتان هم استراحت کنید.

❖ گریه های نوزاد

به گریه های او توجه کنید تا بتوانید مشکل او را شناسایی کنید. در چند ماه اول تولد باید فوراً به گریه شیر خوار توجه کنید، این توجه او را لوس نخواهد کرد. در مواردی که گریه شیرخوار ناشی از چند مسئله باشد باید برای مشکلات وی اولویت قائل شوید. اگر مشکلات نوزادتان را برطرف کرده اید و او آرام نمیشود روشهای زیر را امتحان و انتخاب کنید:

⇨ به آرامی او را نوازش کنید و به پشت او بزنید.

⇨ از یک نوای آرام استفاده کنید یا برایش لالایی بخوانید.

⇨ او را در کالسکه یا در بغل راه ببرید یا کمی اتوموبیل سواری کنید.



⇨ حمام کردن به اغلب کوچولوها کمک می کند و

باعث نشاط آنها می شود.

⇨ هر قدر شما آرام تر باشید، تحمل کنید و به

مشکلات کودک بیشتر توجه کنید گریه های او

کمتر و کوتاهتر میشود. وقتی خسته یا عصبی هستید

از کسی برای آرام کردن او کمک بگیرید.

⇨ هرگز برای آرام کردن کودک او را به شدت تکان ندهید تکان های شدید باعث آسیب مغزی،

نابینایی و حتی مرگ میشود.

❖ تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک

شستن دستها قبل از بغل کردن و مراقبت از کودک و بخصوص بعد از تعویض پوشک ضروری است.

⇨ بعد از هر بار اجابت مزاج باید پوشک کودک

عوض و با آب ولرم شستشو شود.

⇨ هرگز شیرخوار را با این تصور که قادر به غلتیدن

نیست، حتی برای یک لحظه، روی میز تعویض پوشک

یا هر جای بلندی تنها نگذارید.



⇨ خیس ماندن کودک به مدت طولانی باعث سوختگی ناحیه پوشک می شود که اغلب با شستشو و

کرم های محافظ کودک و کمی باز گذاشتن پوشک بهبودی یابد.



↩ کرم های حاوی اکسید روی (مانند زینک اکساید) برای پیشگیری و درمان سوختگی پای نوزاد مفید است. اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید با پزشک مشورت کنید.

❖ حمام کردن نوزاد

اگر شستشوی روزانه محل پوشک انجام شود، ۲ تا ۳ بار حمام در هفته کافی است. در حمام کردن نوزاد به نکات زیر توجه شود:

↩ برای حمام کردن نوزاد از شامپو و روغن مخصوص کودک استفاده کنید.
↩ بعد از حمام کردن نوزاد فوری او را خشک کنید و از یک لوسیون مرطوب کننده غیر معطر برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد پوست او استفاده کنید.



↩ استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف مؤثر است.

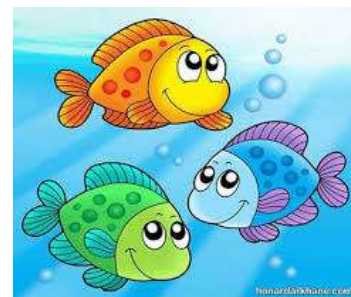
↩ برای جلوگیری از لیز خوردن شیرخوار داخل وان حمام، او را روی یک حوله و در حمایت بازوی خود قرار دهید.

↩ گرمای آب حمام نوزاد را با محل آرنج یا مچ دست خود امتحان کنید، دمای آب حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتیگراد باشد.

↩ از لگن پلاستیکی با ۵ تا ۷ سانتیمتر ارتفاع آب استفاده کنید.

↩ به شستشوی کامل نواحی چینهای بدن کودک توجه کنید.

↩ هرگز نوزاد را در حمام رها نکنید.



❖ مراقبت های بهداشتی ضروری نوزاد

الف- واکسیناسیون

واکسیناسیون شیرخواران در برابر بیماری ها طبق برنامه کشوری بسیار ضروری و مهم است. کودک شما دربدو تولد باید **واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال خوراکی، هپاتیت ب** را دریافت کرده باشد.

نکاتی برای کم کردن عوارض واکسن:

⇨ بعد از دریافت واکسن، کودک خود را در آغوش بگیرید و دلداری دهید، این گونه کودک سریع تر آرامش خود را پیدا می کند.



⇨ بعد از تزریق واکسن، محل تزریق را فشار ندهید.

⇨ لباس راحت و باز تن کودک خود کنید.

⇨ اسباب بازی مورد علاقه ی کودک را در زمان تزریق واکسن، به همراه داشته باشید.

⇨ در صورت بروز تب، او را پاشویه کنید. شیر مادر تب را کاهش داده و آب بدن او را تامین می کند.

ب- غربالگری نوزادان

در ایران غربالگری نوزادان در **روزهای ۵-۳ (نوبت اول)** بعد از تولد در مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش و توسط کارکنان آموزش دیده با تماس چند قطره خون پاشنه پای نوزاد روی کاغذ فیلتر مخصوص انجام می شود. **سه بیماری کم کاری تیروئید، فنیل کتونوری و فاویسم** با این آزمایش قابل تشخیص است. بیماری کم کاری تیروئید نوزادان ناشی از کمبود هورمون تیروئید و قابل درمان است که در صورت عدم تشخیص بموقع یا درمان نامناسب موجب بروز عقب ماندگی شدید و اختلال در رشد کودک میشود. بیماری فنیل کتونوری نیز بدون درمان منجر به عقب ماندگی شدید ذهنی می شود. در صورت تشخیص زودهنگام با رژیم درمانی مناسب فرد می تواند بهره مند از هوش طبیعی باشد.



تشخیص زودهنگام و توانبخشی کم شنوایی در نوزادان و خردسالان اهمیت ویژه ای دارد، لذا در مراقبت **۱۴-۱۵ روزگی (نوبت دوم)** جهت نوزاد در مراکز **غربالگری شنوایی** انجام و پیگیری صورت میگیرد. همچنین ارزیابی بینایی و ارزیابی تغذیه نیز در نوبت دوم مراقبت نوزاد انجام میشود.

- ↩ در نمونه گیری از پاشنه پا برای غربالگری نوزادان نیازی به ناشتا بودن نوزاد نیست.
- ↩ پس از نمونه گیری از پاشنه پا، گاز پاکیزه ای قرارداداده و مختصر فشار دهید.
- ↩ گاز را به مدت پنج دقیقه در محل نگه داشته و پس از آن بردارید. به جز این، مراقبت خاص دیگری نیاز ندارد.



- ↩ حمام کردن نوزاد پس از غربالگری مشکلی ندارد.

ج- تجویز مکمل های دارویی

قطره مولتی ویتامین یا ویتامین A+D از ۱۵ روزگی نوزاد

❖ ماساژ نوزاد

- ↩ جهت انجام ماساژ نوزاد باید بیدار باشد و حداقل یکساعت از زمان شیر خوردن وی گذشته باشد.
- ↩ ناخن های مادر کوتاه و دست ها شسته شود.
- ↩ دستها و اتاق را گرم نموده و لباس نوزاد را خارج نمایید.
- ↩ دست را به میزان کافی باروغن مانند روغن نارگیل، روغن آفتابگردان، روغن زیتون کاملاً چرب نمایید.



یک نمونه ماساژ نوزاد

تکنیک ماساژ ویس در طی ۵ دقیقه بدین طریق انجام می شود:

- ↩ لمس از سر شروع و به پاها ختم می شود. فرق سر نوزاد به ملایمت نوازش گردیده و حرکت به سمت پیشانی، صورت، گردن و شانه ها ادامه پیدا می کند.
- ↩ قفسه سینه و شکم در یک حرکت مداوم و چرخشی نوازش گردیده و دست ها و پاها با استفاده از انگشتان و کف دست لمس می شود.
- ↩ سپس نوزاد به سمت مقابل چرخانده شده و پشت نوزاد نیز همانند جلوی بدن لمس میگردد.



❖ نکاتی برای تکامل فرزندتان

- ⇨ فرصتهایی برای نوزاد خود فراهم کنید تا کودک شما را ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.
- ⇨ به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید، زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است او صورت شما را می بیند و صدایتان را می شنود.
- ⇨ با نوزاد تماس پوست با پوست داشته باشید و با ملایمت سر او را لمس کنید. به آرامی کودکتان را آرام کرده، نوازش کنید و در آغوش بگیرید، به ملایمت او را تکان دهید. (هنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ دهید)
- ⇨ روال ساده ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هر روزه داشته باشید. با استفاده از روشهای زیر کودکتان را برای شیر دادن بیدار کنید: نوازش کردن، عوض کردن پوشک، درآوردن لباسها
- ⇨ با آرامش و با صدای آهنگین از هر دو طرف با کودک صحبت کنید یا لالایی بخوانید.



❖ حمایت خانواده و همسر

- ⇨ اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه، غم، بیماری دارید، به مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه نمایید. آنها شما را نزد روانشناس راهنمایی خواهند کرد.
- ⇨ سعی کنید وقتی کودکتان خوابیده است، شما نیز بخوابید و استراحت کنید.
- ⇨ از همسر، خانواده و دوستان کمک بگیرید. بویژه همسر را در وظایف پدرانه اش مشارکت دهید.
- ⇨ به دیگر فرزندانتان مسئولیتهای کوچک و ایمن برای کمک به نگهداری کودکتان بدهید.
- ⇨ زمان مخصوصی را تنها با هر فرزند خود سپری کنید و روال عادی خانواده را ادامه دهید.



❖ علائم نیازمند توجه ویژه نوزاد

وجود هر یک از این علائم (به تنهایی یا تواما) هشدار است به والدین تا به نزدیک‌ترین مرکز پزشکی مراجعه کنند. توصیه مهم دیگر اجتناب از مصرف خودسرانه دارو (از جمله داروهای گیاهی) است.

↔ تغییر در رفتار نوزاد (بچه مثل قبل سر حال نیست)

↔ تب

↔ بی‌حالی، یا بی‌قراری بدون دلیل

↔ کبودی یا رنگ‌پریدگی پوست

↔ تنفس تند و مشکل

↔ سرفه

↔ خروج بزاق از دهان

↔ عدم حرکت اندام‌ها (یک یا چند اندام)

↔ تشنج

↔ نقاط خونریزی زیر پوستی

↔ خونریزی از ناف یا محل ختنه

↔ زردی پوست و ملتحمه

↔ عدم دفع مدفوع در ۴۸ ساعت اول

↔ عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول

↔ استفراغ‌های مکرر (به ویژه اگر سبزرنگ باشند) یا استفراغ جهنده

↔ ترشحات بدبو از ناف

↔ ترشحات چرکی از چشم

