

نکات کلیدی مراقبت از نوزاد و علائم نیازمند توجه ویژه در نوزاد

نوزاد سالم بر طبق تعریف نوزادی است رسیده با وزن **بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ گرم** که علایم حیاتی، فعالیت، ظاهر، رنگ (**صورتی رنگ**) و تغذیه او طبیعی است. بلافاصله پس از تولد، نوزاد هوشیار است و **رفلکس مکیدن** نوزادان طبیعی و رسیده در ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ی اول زندگی حداکثر می باشد. بنابراین، پس از خشک



کردن کامل، باید در **طی ۱ تا ۵ دقیقه** پس از تولد روی شکم و بین پستانهای مادر قرار گیرد. نوزاد طبیعی می تواند بر روی شکم مادر در **حین تماس پوست به پوست با مادر**، ارزیابی شود. نوزاد بو و صدای مادر را می شناسد و از بدن مادر مناسب ترین مقدار گرما را دریافت می کند، درجه حرارت بدن نوزاد حفظ شده و محیط برای او مشابه محیط داخل رحم می شود. نوزاد باید در ۲۴ ساعت اول زندگی، ترجیحاً در ۶ ساعت اول، **توسط پزشک معاینه** شود تا از سلامت کامل وی اطمینان حاصل شود.

♦ ارتباط عاطفی مادر و نوزاد

باید پس از تماس پوست به پوست، مادر باید نوزاد خود را در آغوش بگیرد بوسیده و نوازش کند. صحبت کردن مادر با نوزاد، **خواندن لالایی و آواز**، در آغوش گرفتن نوزاد، بوسیدن، نوازش کردن و بازی کردن با او در **ایجاد امنیت و رشد عاطفی مادر و نوزاد** بسیار موثر بوده و در شکل گیری شخصیت کودک نیز بسیار مفید است.



♦ واکسیناسیون بدو تولد

شامل ب.ث.ژ، قطره ی خوراکی **فلج اطفال** و **هپاتیت ب** است که در زمان خروج از زایشگاه تجویز شود. **ویتامین ک ۱** بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه **اول پس از تولد** و پس از اولین تغذیه نوزاد جهت پیشگیری از خونریزی به او تزریق می شود.

♦ تغذیه ی انحصاری با شیر مادر

در **۶ ماه اول زندگی** تغذیه ی مطلوب است که باعث بهترین رشد و تکامل می گردد، ضمناً شیر خوار سالم نیاز به آب اضافی ندارد. باید هر زمان که شیرخوار گرسنه است، شیردهی در وضعیتی که برای مادر و نوزاد راحت است، انجام شود.

نشانه های گرسنگی شامل افزایش حرکات چشم شیرخوار، باز کردن دهان و بیرون آوردن زبان، گذاشتن دست در دهان، مکیدن دست و انگشتان، برگرداندن سر به سمت پستان مادر است. معمولاً نوزاد در یک هفتگی، روزها هر ۳-۲ ساعت و شب ها هر ۳ ساعت شیر می خورد. شیردهی باید تا زمان سیر شدن شیرخوار ادامه یابد.



نشانه های سیری شامل چرخش سر دور از پستان مادر، بستن دهان و شل شدن بدن و دست ها است.

♦ آروغ زدن شیرخوار



هم در وسط شیر خوردن یا پس از آن باید انجام شود. با مالش ملایم پشت در حالی که **سر نوزاد روی شانه و قفسه ی سینه ی مادر** یا پدر قرار گرفته یا در وضعیت نشسته در آغوش گرفته شده است، آروغ او گرفته می شود. پس از برقراری جریان شیر مادر، شیرخوار **۸-۶ پوشک خیس** در ۲۴ ساعت دارد. در شیرمادرخواران مدفوع شل است که طبیعی بوده و اسهال تلقی نمی شود.

ضمناً **اولین دفع ادرار** در اغلب نوزادان سالم در **طی ۱۲ ساعت** و **اولین دفع مدفوع** **طی ۲۴ ساعت اول** عمر است.



◆ پوست نوزاد

حساس است و نیاز به شستشوی روزانه با آب و صابون ندارد. استفاده از صابون های غیر معطر و لوسیون های حمام و مواد **شوینده ی غیر معطر** برای شستشوی لباس ها توصیه می شود. برای نواحی از پوست مثل چین پاها به جای پودر بچه از لوسیون های مرطوب کننده استفاده گردد. همچنین پوست شیرخوار نباید در تماس مستقیم با نور خورشید باشد.

◆ پس از دفع یا خیس شدن پوشک

برای پیش گیری از حساسیت های پوستی ناشی از پوشک، نوزاد را باید با آب ساده شسته و پوشک را مکرر عوض کرد. برای بعضی از شیرخواران، می توان از کرم یا پماد تعویض پوشک استفاده شود. **مادر باید دست های خود** را به خصوص پس از تعویض پوشک و قبل از تغذیه ی شیرخوار **بشوید**.



◆ پستان نوزادان

ممکن است در نوزاد اعم از دختر یا پسر مقداری برجسته باشد که طبیعی بوده و به علت قطع هورمون های مادری است و خود به خود برطرف می شود. ضمناً از **ماساژ و یا مالیدن هرگونه دارو خودداری** شود.

◆ اندام تناسلی نوزاد

در پسر ممکن است بیضه وارد کیسه بیضه نشده باشد که جای نگرانی نیست، روز های آتی انجام خواهد شد و جهت **پیگیری باید تحت نظر پزشک** باشد. بعضی از نوزادان دختر هم ممکن است ترشح از واژن همراه با رگه های خونی داشته باشند که مشکلی نیست و آن هم به علت قطع هورمون های مادری است **نباید دستکاری** کرد، چون خود به خود قطع می شود.



♦ مراقبت بند ناف

شامل خشک شدن در معرض هوا و نگه داشتن پوشک زیر بند ناف تا زمان افتادن آن (حدود ۱۴ - ۱۰



روزی) است. ممکن است خونریزی مختصری برای ۱

یا ۲ روز پس از افتادن بند ناف دیده شود.

بستن بند ناف و استفاده از الکل توصیه نمی شود.

استشمام بوی بد و مشاهده ی قرمزی یا وجود مایع در

ناحیه ی بند ناف غیر طبیعی است و نیاز به مراجعه به

پزشک دارد.

♦ ختنه نوزاد

بهترین زمان ۱۰ روز اول زندگی و ترجیحاً ۴۸ ساعت اول تولد توسط پزشک با تجربه می باشد. نوزاد

حداقل ۲ ساعت پس از انجام ختنه و کنترل خون ریزی موضعی و پس از یک بار ادرار کردن، می تواند

از بیمارستان ترخیص گردد.

باید اطراف محل ختنه در چند روز اول از مدفوع و آلودگی دور نگه داشته شده و در صورت آلودگی با

مدفوع با آب و صابون شسته شود. معمولاً محل ختنه ۱۰ - ۷ روز بعد بهبود می یابد و در طی این مدت

ممکن است محل ختنه زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.

♦ استحمام نوزاد

ابتدا ایمنی نوزاد را از نظر سقوط، سوختگی و سایر حوادث در نظر بگیرید. درجه حرارت حمام را ۲۶

درجه و دمای آب را (روی دست خودتان امتحان

کنید) ۳۷-۳۸ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. ابتدا

یک پنبه خیس از آب گرم را به آرامی روی چشم و

سپس صورت نوزاد بکشید. سپس سر او را شسته و با

حوله خشک نمایید.



خشک کردن سر از سرما خوردن نوزاد جلوگیری می کند. با **لیف نرم** شکم و پشت و سپس دست ها و پاهای، او را بویژه چین های بدن مانند زیر بغل، زیر گردن، لاله گوش، دستگاه تناسلی را شسته، آب کشی و سریعتر خشک کنید.

برای خشک کردن گوشها از **"گوش پاک کن"** استفاده نکنید و تا بهبود کامل محل ختنه و بند ناف نوزاد را در وان یا لگن قرار ندهید.

♦ خواب نوزادان



معمولاً خواب روز بیشتر است. قرار دادن شیرخوار برای خوابیدن در یک محل مخصوص به برنامه دار شدن و خواب شب او کمک می کند. شیرخوار **حتماً به پشت خوابانده شود** (نه به صورت دَمَر).

همچنین، از پتو و بالش و تشک نرم استفاده نشود، کودک در اتاق والدین باشد اما نه در کنار آن ها. ضمناً

کناره های تخت نوزاد بالا باشد. حرارت اتاق نیز باید مناسب باشد و شیرخوار موقع خواب زیاد سرد یا گرم نشود.

♦ ماساژ نوزاد

روش های مختلفی دارد که یک مورد اشاره می شود. ماساژ با **"تکنیک ویس"** طی ۵ دقیقه:

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 می گردد.



◆ البسه نوزادان

اغلب به یک پوشش ساده نخی به رنگ روشن ، یک پوشک (یا کهنه نرم نخی) نیاز دارند. ملحفه و پتوی مورد استفاده بدون پرز و پاکیزه باشد. استفاده از یک کلاه نخی ساده کمک می کند تا از شدت دفع حرارت بدن نوزاد کاسته شود. همچنین به مادر آموزش داده شود که از قنداق کردن نوزاد اجتناب ورزد.

◆ غربالگری های دوره نوزادی

اقدام پیشگیرانه جهت تشخیص زودرس و درمان برخی از بیماری ها است. غربالگری های روتین شامل: ۱- غربالگری بیماری های متابولیک از جمله فاویسم ، بیماری فنیل کتونوری و کم کاری تیروئید است که روز سوم تا پنجم پس از تولد با قرار دادن قطره ای خون از پاشنه ی پای نوزاد برروی کاغذ مخصوص انجام می شود.



در نمونه گیری از پاشنه پا برای غربالگری نوزادان نیازی به ناشتا بودن نوزاد نیست. همچنین اگر نوزاد واکسن زده یا مختصری تب و سرماخوردگی داشته باشد مانعی برای انجام غربالگری نیست.

۲- غربالگری شنوایی: کم شنوایی یکی از شایعترین ناتوانی ها است و اگر نوزادان دارای آسیب شنوایی مادرزادی درشش ماهه نخست زندگی تشخیص داده شوند، مداخله توانبخشی بموقع در آنها انجام شده و از معلولیت جلوگیری می شود.



سایر غربالگری های نوزادان ارزیابی بینایی، ارزیابی ژنتیک، ارزیابی تغذیه و کفایت شیر مادر است که بر حسب نیاز انجام می شود.

توصیه به مادران:

لطفا جهت انجام غربالگری ها، شروع مراقبت های دوره نوزادی، واکسیناسیون و پایش رشد نوزاد دلبندتان در روز سوم تا پنجم پس از تولد به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.



♦ مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشت برای مراقبت

بعد از ترخیص نوزاد و مادر از بیمارستان در صورت نبود مشکل،

مراقبت اول نوزاد بین روز ۳ تا ۵ بعد از تولد می باشد، **مراقبت**

دوم روز ۱۵-۱۴ و **مراقبت سوم** روز ۳۰-۴۵ خواهد بود.

♦ ویتامین برای نوزاد

در مراجعه دوم یعنی روز ۱۵ بعد از تولد در قالب **قطره ویتامین آ-د یا مولتی ویتامین** تجویز می شود.

♦ ترخیص از بیمارستان

مادر باید تا هنگام خروج از بیمارستان **آموزش های لازم** در زمینه علائم نیازمند توجه در نوزادش را دریافت کند.

توصیه به مادران:

با مشاهده علائم زیر سریعتر به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید تا اقدامات لازم برای فرزند دلبندتان انجام شود.



♦ علائم نیازمند توجه ویژه در نوزاد		
تب یا بی حالی	زردی (بویژه روز اول عمر)	خوب شیر نخوردن مداوم
اختلال هوشیاری	تشنج	تنفس تند یا تنفس مشکل
رَنش پره های بینی	تورفتگی قفسه سینه	حرکات غیر طبیعی اندام ها
کبودی بدن یا انتها ها	رنگ پریده بودن دائمی	سردی بدن و یا دست ها و پاها
بی قراری مداوم	استفراغ مکرر (بویژه جهنده)	عفونت ناف (بوی بد و خروج چرک)
عفونت چشم (قی کردن چشم)	کمتر از ۶ کهنه خیس در روز	کمتر از ۴ دفع مدفوع در روز
عفونت محل ختنه (قرمزی موضعی و ترشح چرکی در موضع) پس از روز چهارم		

