

**تغذیه با شیر مادر:** تغذیه مکرر با شیرمادر در طول شبانه روز به خصوص شبها مطابق میل شیرخوار در طی بیماری و سلامتی صورت گیرد. تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش ماه انجام شود و از دادن آب، آب قند و... بپرهیزید. شیردهی بر اساس تمایل نوزاد انجام شود (هرموقع و هر ساعتی از شبانه روز)، در صورتی که نوزاد تا 2 هفتهگی بیشتر از 2 ساعت خواب بود، او را آرام بیدار کنید و به او شیر دهید.

بعد از هربار شیردهی آروغ نوزاد گرفته شود.

**لباس نوزاد:** در روزهای ابتدایی تولد استفاده از کلاه نخی برای جلوگیری از پایین آمدن دمای بدن نوزاد ضروری می باشد و از پوشیدن لباس های تنگ خودداری نمایید. لباس نوزاد باید نخی و پنبه ای باشد و هنگام پوشاندن لباس باید از کشیدگی دست خودداری شود، زیرا احتمال در رفتگی و شکستگی وجود دارد. نوزاد را قنداق ننمایید.



**ایمن سازی:** تزریق واکسن (ب، ث، ژ) و خوراندن قطره فلج اطفال بعد از ترخیص در واحد واکسیناسیون بیمارستان انجام می شود.

**ویزیت مجدد پزشک:** 3 روز بعد از تولد نوزاد را جهت انجام معاینات مجدد نزد پزشک اطفال ببرید.

**غربالگری:** نوزاد خود را جهت غربالگری تیروئید، فنیل کتونوری و فاویسم از روز 3 تا 5 بعد از تولد به مرکز بهداشت محل زندگی ببرید و پرونده بهداشتی نیز تشکیل دهید و جهت شنوایی سنجی تا یکماه به مراکز شنوایی ببرید.

**مراقبت از بندناف:** بند ناف 5 تا 10 روز پس از تولد سیاه و خشک شده و می افتد. بندناف را از نظر ظاهری بررسی نمایید و در صورت مشاهده ی قرمزی، التهاب ترشح چرکی و نشت خون به پزشک اطلاع دهید. بندناف باید خشک، تمیز و همیشه خارج از پوشک باشد. از بانداژ و ناف بند استفاده ننمایید و از به کار بردن هرگونه مواد ضدعفونی کننده (الکل، بتادین.....) پرهیز نمایید.



**تعویض پوشک:** برای پیشگیری از حساسیت و ادرار سوختگی، پوشک را مرتب و زود به زود عوض کنید، به ویژه عوض کردن سریع پوشک آلوده به مدفوع مهم است. لازم است پوشک پارچه ای از سایر لباس ها جداگانه شسته شود، زیرا پوشک پارچه ای را باید با شوینده های ملایم شست تا موجب حساسیت و ناراحتی در دستگاه تناسلی و ران نشود.

**مراقبت از پوست نوزاد:** در نوزادان هیچگاه نباید از پوسته پوسته شدن و خشک شدن پوست نوزادان نگران شد، این مشکل زمانیکه کودک شما کمی با تاخیر به دنیا آمده باشد بیشتر مشاهده می شود، پوست جدید به طور حتم سالم و مرطوب می باشد. جوش هایی که بر روی گونه و بینی نوزادان وجود دارد معمولا به خودی خود در طی چند هفته بهبود می یابد، بنابراین به درمان پزشکی خاصی نیاز ندارد و نباید از لوسیون برای درمان آن استفاده کنید در صورتیکه در طی چند هفته از بین نرفت به پزشک مراجعه نمایید.

**دفع ادرار نوزاد:** نوزاد در طول شبانه روز باید 6 تا 8 بار ادرار داشته باشد.

**اجابت مزاج نوزاد:** در اوایل تولد ممکن است نوزاد به ازای هربار شیر خوردن دفع مدفوع داشته باشد که این نشانه اسهال نیست.



**در صورت داشتن سوال در زمینه شیردهی می توانید با شماره تلفن 09307210941 دبیر کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان تماس بگیرید، یا به صورت حضوری به مرکز مشاوره شیردهی در بلوک زایمان بیمارستان و یا به نزدیک ترین مرکز بهداشتی در ساعات اداری (صبح ها) مراجعه نمایید.**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



## مراقبت از نوزاد در منزل

### انجام معاینات و اقدامات ضروری



#### عنوان : مراقبت از نوزاد

تهیه کننده : زهرا نامدار "کارشناس پرستاری"

تأیید کننده : کمیته آموزش به بیمار زمستان 1402

ناظر کیفی :

دکتر فرامرز صادقی "متخصص کودکان و نوزادان"

سایت بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم

جهت استفاده از فابل های الکترونیک و مطالب آموزشی :

<https://paqh.hums.ac.ir>

گروه ایتما ترویج تغذیه یا شیر مادر بیمارستان:

<https://eitaa.com/joinchat/476119724C8ce488508f>

**علائم خطر نوزاد:** در صورت بروز هر یک از علائم زیر لازم است فوری به پزشک و یا نزدیکترین مرکز بهداشت درمانی مراجعه نمایید:

\* مشکلاتی در امر تغذیه، مانند اینکه نوزاد برای تغذیه و شیر خوردن بیدار نمی شود، بی اشتهاست یا خوب شیر نمی خورد، به خصوص در نوزادی که پیش از این پستان مادر را به خوبی می گرفته است.

\* مشکلات بند ناف مانند: ترشح چرکی بندناف یا قرمزی اطراف آن

\* در صورت آنکه بعد از هر بار شیردهی و به صورت مکرر نوزاد استفراغ داشت و رنگ آن سبز یا قهوه ای بود به پزشک مراجعه شود.

\* تنفس مشکل، فرو رفتگی قفسه سینه و ناله کردن

\* تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته یا قطع تنفس

\* سردی بدن و دست و پاهای نوزاد یا تب

\* رنگ پریده بودن دائمی نوزاد

\* بی قراری شدید یا بی حالی

\* زردی پوست

\* تشنج

\* اسهال

لینک کانال آموزش شیر: <http://eitaa.com/breastfeeding>

**مراقبت از ناخن نوزاد:** کوتاه نگه داشتن ناخن ها برای سلامتی نوزاد مهم است، زیرا نوزادان در هنگام ابراز شادمانی و تکان دادن دست ها و پاهایشان می توانند به پوست شان آسیب برسانند و آن را زخمی کنند. بهترین زمان کوتاه کردن ناخن هنگام خواب است.

**شستشوی پوشاک:** برای شست و شوی لباس نوزاد جز در نوزادان دارای آلرژی و حساسیت پوستی، نیاز نیست که حتما از شوینده های مخصوص استفاده نمایید.

**حمام کردن نوزاد:** حمام کردن نوزاد با لیف پارچه ای تمیز و صابون بچه انجام شود، ناحیه تناسلی او را پس از هر بار تعویض پوشک به طور کامل تمیز کنید و تا زمانی که ریشه بند ناف خشک نشده است نوزاد را در آب غوطه ور نکنید.

**شناسنامه نوزاد:** مدارک لازم جهت دریافت شناسنامه نوزاد که باید به زایشگاه ارائه شود:  
\* اصل شناسنامه پدر و مادر نوزاد.

\* کارت جای پای نوزاد در صورتی که واکسن نوزاد کامل باشد.

