



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه از نوزاد خود پس از تولد در منزل مراقبت نمایید؟



تهیه : کارگروه آموزش بیماربخش نوزادان

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

جهت مشاوره شیردهی: خانم مقدس نژاد

(کارشناس پرستاری بخش نوزادان)

شماره داخل ۲۵۵-۲۵۴

کد پمفلت: ۰۵-AC-۱۶-T

- هیچ وقت نوزاد را در حمام حتی یک لحظه هم تنها نگذارید و تمام وسایل مورد نیاز برای حمام و خشک کردن نوزاد، از قبل آماده نمایید. برای شستشوی نوزاد از صابون و یا شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیر قلیایی) استفاده نمایید.
- پس از شستشو، نوزاد را کاملاً خشک کرده و لباس گرم و تمیز به او بپوشانید.

خواب نوزاد:

- در روزهای آغازین تولد، نوزاد بطور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او بدون توجه به شب یا روز بودن بین ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد.
- جای خواب نوزاد باید خشک، گرم، امن و کم نور و بی سرو صدا و در کنار مادر باشد. نوزاد را در وضعیت پهلو ترجیحاً پهلوی راست یا به پشت که کمی شیب سر آن بالاتر باشد قرار دید تا در صورت استفراغ، شیر برگشتی وارد ریه های نوزاد نشود.
- زیر سر نوزاد از بالش استفاده نکنید.
- جای خواب نوزاد بهتر است با شیب ملایم با زاویه ۳۰ درجه نسبت به سطح افق باشد به نحوی که سر بالاتر از پاها قرار بگیرد. برای ایجاد این شیب می توان زیر بستر نوزاد در ناحیه سر یک پتو یا حوله کوچک تا شده قرار داد.
- نور اتاق نوزاد، ملایم و در طی شب نیز از چراغ خواب با نور کم استفاده نمایید.
- ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا مغز نوزاد به تکامل برای رسیدن به الگوی منظم خواب برسد.

ارتباط با نوزاد: یکی از بهترین راهها برای تقویت ارتباط والدین با نوزاد تماس پوست با پوست و ماساژ نوزاد است. ماساژ را می توان از همان روز های اول تولد شروع نمایید. موسیقی و آواهای شاد نیز پل ارتباطی بسیار خوبی برای نوزاد است و باعث تحریک شنوایی نوزاد می شود.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره

تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: بهداشت مادران و نوزادان

اورا صاف نگه داشته و با دست دیگر ناخن ها را کوتاه نمایید بهتر است از یک قیچی مخصوص که سر آن گرد است استفاده نمایید.

حمام کردن نوزاد:

- بطور معمول می توانید نوزاد را بصورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته حمام نمایید.
- حمام کردن نوزاد زمانی که هنوز بند ناف نوزاد نیفتاده است مانعی ندارد. از غوطه ور کردن بند ناف در وان آب خودداری نمایید و پس از شستشو بند ناف را با پارچه تمیز خشک نمایید.
- از حمام کردن نوزاد بلافاصله پس از شیر دادن (بعلت احتمال برگرداندن شیر) خودداری نمایید.
- دمای محل حمام کردن نوزاد بهتر است ۲۱ تا ۲۵ درجه سانتی گراد باشد و از آب با دمای ۳۱ تا ۳۷ درجه سانتی گراد برای حمام نوزاد استفاده نمایید.
- هیچگاه نوزاد را زیر دوش نبرید، ابتدا سرو گردن نوزاد را شسته و خشک کرده و با کلاه بپوشاند و سپس تنه و اندامها را لخت کرده و بشویید.
- در هنگام شستشو با دو دست، زیر بغلهای نوزاد را گرفته و آرام آرام، او را وارد وان یا لگن کرده، دقت نمایید که از میان دست سر نخورد (می توان از دستکش نخی استفاده کرد) چون بدن نرم و لطیف نوزاد وقتی مرطوب و خیس می شود احتمال سر خوردن زیاد می شود.
- جهت حمام بهتر است مادر در حمام روی زمین یا چهارپایه خیلی کوتاه بنشیند سپس حوله ای که با آب گرم خیس شده، روی پای خود بیندازد و نوزاد را روی آن بخواباند؛ ابتدا سطح روی بدن او را بشویید و آب بکشید بعد سطح روی دستها و سپس پاها را بشوید، هر قسمت را که شستشو نمودید، آب بکشید و در انتها در هم حالت دمر، سر را شامپو زده و آبکشی نماید.
- شستشوی دستگاه تناسلی نوزاد را آخر از همه انجام دهید، در نوزادان دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب شستشو نمایید تا آلودگی مدفوع، به مجرای ادراری منتقل نشود، در نوزادان پسر نیز کیسه بیضه را کاملاً تمیز نمایید.
- از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد (ورنیکس) خودداری نمایید.

چگونه می توانید از نوزاد خود پس از تولد مراقبت نمایید؟

معاینات دوره ای و غربالگری نوزاد و برنامه واکسیناسیون

نوزاد را دنبال کنید:

➤ ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص نوزاد از بیمارستان جهت ویزیت مجدد نوزاد را نزد پزشک اطفال ببرید.

➤ در ۳ تا ۵ روزگی پس از تولد جهت انجام آزمایش غربالگری بیماریهایی مانند کم کاری تیروئید و... که در تمامی مراکز بهداشت استان انجام می شود، مراجعه نمایید(نمونه خون از پاشنه پای نوزاد گرفته می شود)

➤ واکسن های بدوتولد نوزاد شامل واکسن ب ث ژ ، واکسن هپاتیت و واکسن خوراکی فلج اطفال است و با مراجعه به مراکز بهداشت یا مطب پزشکان اطفال برنامه واکسیناسیون را طبق برنامه واکسیناسیون کشوری دنبال کنید.

به دما و تهویه اتاق نوزاد توجه کنید:

- بهتر است دمای مناسب اتاق کودک ۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی گراد و رطوبت ۳۰ تا ۵۰ درصد باشد. در محیط گردش هوا وجود داشته باشد اما نوزاد را در معرض و کوران باد قرار ندهید.
- توجه داشته باشید در نوزادان، مرکز کنترل درجه حرارت بدن و سیستم گردش خون به تکامل نهایی نرسیده و حرارت بدن به سرعت تحت تاثیر محیط قرار می گیرد .
- از قرار دادن نوزاد بر روی سطوح سرد و کنار پنجره یا در معرض جریان هوا برای تعویض پوشک و یا با لباس خیس خودداری نمایید.
- نوزاد را در معرض دود بخصوص دود سیگار و قلیان قرار ندهید.

چگونه پوشش و لباس نوزاد را رعایت کنید:

پوشش نوزاد را مناسب با فصل و موقعیت آب و هوایی ، در نظر بگیرید. لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای و نرم باشد ، شامل زیرپوش ، شورت، شلوار ، بلوز ، کلاه وجوراب. ملحفه های پتوی نوزاد نیز از جنس کتان یا نخ ، تمیز، گرم و خشک باشد. در هفته های اول زندگی سر نوزاد را با کلاه بپوشانید و از جوراب برای گرم نگه داشتن پاها استفاده کنید.

در هنگام پوشک کردن نوزاد چه نکاتی را رعایت کنید:

- ❖ برای پوشک کردن نوزاد می توانید از کهنه و مشمع یا پوشک یکبار مصرف استفاده کنید.
- ❖ دقت نمایید هر بار که نوزاد، پوشک خود را خیس یا کثیف می کند بلافاصله تعویض کنید.
- ❖ نوزاد به طور متوسط حدود ۱۰ بار در روز، پوشک را کثیف می کند و نیاز به تعویض دارد ولی دقت کنید که در روزهای اول و دوم پس از تولد مقدار و دفعات دفع ادرار کمتر است و در طی روزهای بعد با افزایش شیر مادر و تغذیه بیشتر تعداد دفعات دفع نیز زیاد می گردد.
- ❖ پس از هر بار اجابت مزاج یا حتی ادرار کردن، نوزاد را به پشت بخوابانید و پوشک کثیف را بردارید، با آب ولرم به آرامی ناحیه تناسلی نوزاد را بشویید، شستشوی ناحیه تناسلی نوزادان دختر را ، از جلو به عقب انجام دهید تا از عفونت دستگاه ادراری جلوگیری نمایید.
- ❖ پس از شستشوی نوزاد ، پوست را به ویژه در قسمت های چین دار مثل کشاله ران به دقت خشک نمایید.
- ❖ به هیچ عنوان از پودر بچه در ناحیه کشاله ران نوزاد استفاده نکنید.
- ❖ در صورتی که نوزاد پسر است ،هنگام پوشک کردن دقت نمایید تا بیضه های نوزاد لای پاهای او نماند و بهتر است بیضه ها را بالا بیاورید. همچنین سر آلت را به سمت پایین قرار دهید تا در هنگام ادرار کردن ، ادرار نشت نکند.
- ❖ تا زمانی که بند ناف نوزاد نیفتاده، پوشک را طوری ببندید که بند ناف بیرون از آن قرار گیرد.
- ❖ در صورت استفاده از کهنه و مشمع پس از عوض کردن باید هرچه زودتر با صابونهای مخصوص شستشوی کهنه بچه شستشو نمایید و در آفتاب آویزان نمایید و بعد اطو کشی کنید، این امر در محافظت پاهای نوزاد از سوختگی و جوش ، موثر است خواهد بود.
- ❖ بعد از هر بار تعویض پوشک، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- ❖ در صورت بروز علائم قرمزی یا جوش های ریز روی پوست زیر پوشک نوزاد که ممکن است به علت حساسیت به پارچه کهنه و یا پوشک باشد یا به علت استفاده از دستمال مرطوب برای پاک کردن نوزاد، **موارد زیر**

را رعایت نمایید:

- پوشک نوزاد را زود به زود عوض کنید.
- به آرامی ناحیه مورد نظر را با آب بشویید سپس یک لایه

ضخیم از پماد زینک اکساید روی پوست تحریک شده بمالید تا مانعی در برابر عفونت ایجاد نماید.

- اگر قرمزی و جوش های پوستی بیشتر از سه روز ادامه داشت یا به نظر می رسد که بدتر می شود به پزشک مراجعه کنید.

چگونه از بند ناف نوزاد مراقبت نمایید:

- در دوران بارداری ، جنین از طریق بندناف با مادر در ارتباط است که در زمان تولد قطع و به انتهای آن ، گیره یا کلامپ وصل می شود. فتق نافی (بیرون زدگی ناف)نسبتا شایع است و نیاز به درمان ندارد.
- از بکار بردن هرگونه ماده ضدعفونی کننده مانند: الکل،بتادین، روغن، لوسیون، مواد سنتی و... خودداری نمایید زیرا افتادن آن را به تاخیر می اندازد و همواره بند ناف را خشک و تمیز نگه دارید.
- تا دو روز، روزی دوبار با پد الکلی ناحیه ژله ای بند ناف را تمیز نمایید معمولا طی ۱۰ روز تا دو هفته بند ناف طول می کشد تا بیفتندو جای زخم آن نیز ۵ تا ۱۰ روز طول می کشد تا بهبود یابد.
- هنگام حمام کردن ناحیه ناف نوزاد نباید در آب غوطه ورشود.
- در هنگام پوشک کردن نوزاد توجه نمایید که بندناف، داخل پوشک قرار نگیرد و به ادرار آغشته نشود.
- بند ناف بتدریج خشک و چروکیده می شود و از روز دوم تا سوم، شروع به تیره شدن می نماید و تا زمان افتادن به رنگ قهوه ای یا سیاه تغییر رنگ می دهد و معمولا طی ۲ هفته اول تولد می افتد. درصورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد یا ترشح از بند ناف، فوراً با پزشک اطفال تماس بگیرید.

نحوه حفظ ایمنی نوزاد:

- همواره قبل از دست زدن به نوزاد دستهای خود را با آب و صابون بشویید، چون هنوز سیستم ایمنی قوی ندارند . بنابراین در معرض خطر عفونت هستند .
- هنگام جابجا کردن و آغوش گرفتن نوزاد مراقب سر و گردن او باشید.
- با یک دست کمر و با دست دیگر سر و گردن نوزاد را حمایت کنید.

کوتاه کردن ناخن نوزاد:

بهترین زمان برای گرفتن ناخن شیرخوار، هنگام خواب او است، زمانی که وی خوابیده است با یک دست خود، دست او را گرفته و انگشتان