

❖ مراقبت از نوزاد

- ✓ بعد از تخلیه یک سینه، نوزاد را به صورت ایستاده بغل گرفته و به آرامی پشت او را ماساژ دهید تا هوای معده تخلیه شود. سپس سینه دیگر را در دهان فرزندتان بگذارید.
- ✓ بعد از شیر خوردن او را به پهلو راست بخوابانید تا احتمال ورود شیر به ریه کودک را به حداقل برسانید.
- ✓ هر زمانی که نوزاد تقاضای شیر داشت به او بدهید. شیردهی ساعت خاصی ندارد. (هر ۳-۱ ساعت)
- ✓ اگر به هر دلیلی از شیرخوارتان دور می‌شوید مانند کار و بیماری یا مسافرت هر ۲ ساعت شیر خود را بدوشید.
- ✓ شیر دوشیده شده مادر تا ۶ ساعت در درجه معمولی اتاق و تا ۲ روز در یخچال قابل نگهداری است.
- ✓ برای تشخیص کافی بودن شیر مادر به تعداد دفعات ادرار و مدفوع کودک و نیز میزان وزن گیری او توجه شود. روزانه ۷-۶ بار دفع طبیعی است.
- ✓ از دادن آب قند و ... خودداری کنید و تنها استفاده از قطره مولتی ویتامین بنا به تجویز پزشک مجاز است. تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر و بعد از آن غذای کمکی به فرزندتان بدهید.

❖ پوست و مو

- ✓ پوست نوزادان به ویژه نوزادان پره ترم (نارس) نازک، ظریف و کمی قرمز رنگ است. پوست بعضی نوزادان در هنگام گریه کردن به دلیل کندی جریان خون و نیز زود بسته شدن گلوبت قبل از شروع گریه به رنگ قرمز تیره یا بنفش کبود دیده می‌شود. باید گفت که مورد نگران‌کننده‌ای وجود ندارد و با رشد کودک این حالت برطرف می‌شود.
- ✓ روی پوست نوزادان ماده چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس دیده می‌شود. این ماده در تامین حرارت بدن نوزاد موثر است و نباید آن را پاک کرد.
- ✓ ورنیکس خود به خود طی ۳-۲ روز بعد از تولد از بین می‌رود. مادر باید توجه داشته باشد که لباس نوزاد را هر روز تعویض کند زیرا ممکن است مقداری از ورنیکس به لباس نوزاد چسبیده باشد.
- ✓ باید نوزاد را هر روز یا یک روز در میان حمام کرد و جهت حفظ ایمنی او از وان مخصوص نوزاد باید استفاده شود. توجه کنید ارتفاع آب باید پایین‌تر از ناف نوزاد باشد.
- ✓ نوزادان دارای موهای نرم و نازکی هستند که ممکن است مقدار آن روی پیشانی / شانه‌ها و پشت بیشتر باشد. به این موهای نرم و کرکی لانوگو گفته می‌شود که در اثر سایش با اطراف تا حداکثر ۴-۲ هفتگی می‌ریزد.

- ✓ بیست و هشت روز اول بعد از تولد را دوران نوزادی می‌نامند. این دوران بسیار حساس بوده و بیشترین مرگ و میر کودکان در این مدت اتفاق می‌افتد، بنابراین آگاهی پدر و مادر در مورد نحوه مراقبت از نوزاد ضروری است.



❖ تغذیه نوزاد

- ✓ تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید و ادامه دهید. این کار باعث تولید بیشتر شیر می‌شود
- ✓ شیر روزهای اول (آغوز) کم، اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و اولین واکسن نوزاد در برابر بیماری‌ها می‌باشد.
- ✓ مادر از طریق شیر خود، عوامل دفاعی فراوانی را به نوزاد می‌دهد و او را در برابر بسیاری از بیماری‌ها و سوء تغذیه، ایمن و مقاوم می‌کند.
- ✓ پس از زایمان، نوزاد با مکیدن پستان مادر، سبب ترشح هورمونی می‌شود که منجر به انقباض رحم شده و در قطع شدن سریع‌تر 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 بیماری‌های دوران کودکی و بزرگسالی می‌شود.
- ✓ قبل از شیر دادن حتما دست‌های خود را بشویید و استحمام روزانه فراموش نشود.
- ✓ شیر روزهای اول (آغوز یا ماک) که زرد رنگ است بسیار مغذی و دارای مواد ایمنی بخش برای نوزاد است و او را از بسیاری بیماری‌ها حفاظت می‌کند. آن را از فرزندتان دریغ نکنید.
- ✓ هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده سر او را بالاتر بگیرید و تمام نوک سینه و بیشتر هاله قهوه‌ای رنگ داخل دهان نوزاد باشد.
- ✓ بهتر است در هر بار از هر دو سینه به نوزادتان شیر بدهید.

❖ زردی

✓ تعدادی از نوزادان بعد از تولد دچار زردی می‌شوند. ممکن است زردی فقط در چشم نوزاد دیده شود و یا علاوه بر چشم، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد. معمولاً در اثر رسوب ماده رنگی بنام بیلیروبین در قسمت‌های مختلف بدن مانند چشم و پوست، زردی ایجاد می‌شود.

✓ زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن علل مختلف دارد. برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد (بین روز دوم تا پنجم) زرد می‌شوند و زردی تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می‌یابد. این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد به وجود نمی‌آورد. در این حالت تغذیه نوزاد با شیر ادر باید ادامه یافته و برای اطمینان توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود.

✓ گاهی اوقات زردی نوزاد در 24 ساعت اول بعد از تولد رخ می‌دهد. این نوع زردی اغلب به علت ناسازگاری خونی مادر و جنین به وجود آمده و خطرناک می‌باشد. این نوزادان باید سریعاً تحت نظر پزشک مداوا شوند. ادامه تغذیه نوزادان با شیر مادر در این مواقع نیز لازم است.

✓ برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر (مانند قندآب، ترنجبین، شیر خشک) خودداری نمایید.

❖ حمام کردن نوزاد

✓ نوزاد را می‌توانید در هر نوع لگن یا وان حمام کنید.

✓ قبل از شستشوی نوزاد باید وسایل لازم را آماده کرده و محیط اتاق را گرم کنید.

✓ قبل از افتادن بند ناف نوزاد بهتر است نوزاد را خارج از وان حمام کنید. برای این کار بدین ترتیب عمل نمایید: ابتدا چشم‌ها و صورت نوزاد را تمیز کنید. برای این کار هر یک از چشم‌ها را با یک گلوله پنبه تمیز که در آب جوشیده خیس کرده‌اید، از گوشه داخل چشم به طرف خارج پاک کنید. برای هر چشم یک تکه پنبه استفاده نمایید. صورت نوزاد را نیز به همین طریق با یک پنبه خیس تمیز کنید. سپس در حالی که بدن نوزاد را در پارچه نرمی پیچیده‌اید و صورت او به طرف شماست، سر نوزاد را با یک دست گرفته و با دست دیگر با شامپوی ملایم، موهای او را بشویید.

✓ بعد از خشک کردن سر، پارچه دور بدن نوزاد را باز کرده و در حالتی که نوزاد طاق‌باز قرار دارد، گردن، زیر بغل، سینه و شکم نوزاد را با لیف تمیز و نرم آغشته با صابون پاک کنید. با یک پارچه مرطوب صابون را پاک کرده و نوزاد را به روی شکم برگردانید و به

✓ ممکن است سرعت ریزش موها زیاد باشد و ظاهراً سر کم مو به نظر آید و یا طاسی موقت دیده شود. موهای دائمی تا ۶ ماهگی رشد می‌یابند و ممکن است رنگ آن‌ها با موی قبلی متفاوت باشد.

✓ مدت کوتاهی بعد از تولد روی گونه اکثر نوزادان لکه‌ها یا دانه‌های قرمز رنگی دیده می‌شود و ممکن است در طول روز کم‌رنگ‌تر و یا پررنگ‌تر شوند. این لکه‌ها ناشی از حساسیت پوست نوزاد به بعضی مواد غذایی خورده شده توسط مادر و یا تماس مداوم گونه با سینه مادر و یا بوسیدن نوزاد می‌باشد. توصیه می‌شود مادر مواد حساسیت‌زا نخورد و گونه نوزاد را با پماد چرب کند و اطرافیان را از بوسیدن کودک منع نماید.

❖ ملاح یا فونتائل نوزاد

✓ روی سر نوزاد در قسمت بالا و جلو بخش نرمی وجود دارد که با آن فونتائل قدامی گفته می‌شود.

✓ ملاح قدامی لوزی شکل و اندازه طبیعی آن ۱۰-۲۰ میلی‌متر است و تا سن ۱۸-۱۲ ماهگی بسته می‌شود. فونتائل پشتی یا خلفی در پشت سر به اندازه نیم در نیم سانتیمتر دیده می‌شود و تا حداکثر سن ۴ ماهگی بسته می‌شود.

✓ دیر بسته شدن ملاح‌ها نشانه مسائلی مانند کمبود کلسیم، هیدروسفالی (تجمع مایع در سر) و بعضی بیماری‌های مادرزادی است و زود بسته شدن آن نشانه میکروسفالی و عقب ماندگی ذهنی است.

❖ مراقبت از ناف

✓ خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می‌شود، رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه‌ای شده و بعد از یک تا دو هفته می‌افتد. در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است:

✓ بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود.

✓ بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود.

✓ از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.

✓ کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود.

✓ از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد. ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمی‌شود زیرا الکل، خشک شدن بند ناف را به تاخیر می‌اندازد.

✓ گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می‌شود که اهمیتی ندارد.

دفع کند. مدفوع نوزاد در حالت عادی شل، زرد یا سبز و بدون بو است.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ ممکن است ملاح نبض داشته باشد و یا هنگام گریه برآمده تر به نظر آید که کاملاً طبیعی است. باید بدانید اگر ملاح فرورفته، برجسته یا بزرگتر و کوچکتر از حد طبیعی بود به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ علائم عفونت ناف عبارتند از : داشتن ترشح چرکی، گرمی، قرمزی و ورم ناف و دیر افتادن ناف. با دیدن این نشانه‌ها باید با پزشک مشورت کنید.
- ✓ در صورت دیدن ترشحات زرد رنگ و چسبنده در چشم طوری که پلک‌ها باز نمی‌شوند احتمال عفونت چشم نوزاد مطرح است که با نظر پزشک باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.
- ✓ چنانچه نوزاد تا 48 ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ اگر زردی همراه با علائم زیر باشد خطرناک است و باید به پزشک مراجعه شود.
 - زردی روز اول، در صورت منفی بودن گروه خون مادر و مثبت بودن گروه خون پدر
 - اگر فرزند قبلی مادر در اثر زردی فوت کرده باشد یا دچار عقب‌ماندگی شده باشد
 - اگر زردی شدید باشد (کف دست و پا هم زرد شده باشد)
 - اگر زردی نوزاد همراه با خوب شیر نخوردن، تب و بی‌حالی باشد.

همین نحو پشت او را نیز تمیز کرده و او را با حوله نرمی خشک کنید.

- ✓ نوزاد را روی زمین قرار دهید لباس‌هایش را پوشانده، کهنه‌های او را باز کرده و باسن او را بشویید. حال دست‌های خود را صابونی کرده و ران‌ها، ساق‌ها و پاهایش را صابون بزنید و با پارچه مرطوب کف صابون را تمیز کرده و این قسمت‌ها را کاملاً خشک نمائید.
- ✓ بعد از افتادن بند ناف می‌توان نوزاد را داخل وان یا لگن حمام کرد. توجه نمایید که حرارت آب داخل لگن مناسب باشد. برای تعیین حرارت مناسب می‌توانید با آرنج خود آن را امتحان کنید. دمای آب باید به اندازه‌ای باشد که نه احساس گرمی و نه احساس سردی نمائید. بعد از آماده کردن آب و سایر وسائل لازم، صورت و چشم‌های نوزاد را مطابق آنچه گفته شد تمیز کرده، بدن نوزاد را به آرامی در داخل لگن قرار دهید، طوری که سر و صورت او خارج از آب باشد.
- ✓ بعد از شستشوی بدن، او را از لگن خارج کرده و با حوله نرمی که از قبل گرم شده است، خشک کنید. دقت کنید که تمام قسمت‌های بدن از جمله پشت گوش‌ها، چین گردن، آرنج، کشاله ران و زیر بغل نوزاد کاملاً خشک شود. 2 یا حداکثر 3 بار حمام در هفته برای نوزاد کافی است، لذا از شستشوی روزانه وی اجتناب کنید. در ناحیه سر نوزاد دو فرورفتگی حس می‌شود که بسیار نرم است. یکی در قسمت جلو سر که آن را ملاح جلوی سر گویند و معمولاً بین 9 تا 18 ماهگی بسته و سفت می‌شود. و دیگری در پشت سر که آن را ملاح پس سر می‌نامند و اغلب تا چهار ماهگی بسته می‌شود. باید بدانید به هنگام شستشوی سر نوزاد، دست زدن به این ملاح‌ها باعث درد یا ناراحتی نوزاد نمی‌شود.

❖ دفع مدفوع

- ✓ مدفوع نوزاد در 18 تا 24 ساعت اول تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده‌ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا 5 روز بعد از تولد نیز ادامه یابد. این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد.
- ✓ دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد. در تغذیه نوزاد با شیر مادر، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه‌ای شده و گاهی دارای لخته‌های سفید شیر است.
- ✓ دفعات دفع مدفوع به مقدار و دفعات شیری که نوزاد می‌خورد، بستگی دارد. در هفته‌های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود. به طوری که نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن، مدفوع