

احتمالاً از دیدن نوزاد تازه متولد شده ی خود در پوستتان نمی گنجید ولی در مراقبت کردن از نوزاد کمی نگران هستید، راهنمایی ما اعتماد به نفس شما را در کوتاهترین زمان بالا خواهد برد.

### مراقب بند ناف نوزاد باشید

پاکیزه و خشک نگه داشتن اطراف بند ناف برای عفونی نشدن نکته بسیار مهم است، معمولاً بهبودی بند ناف دو هفته بطول می انجامد، سعی کنید پوشک نوزاد خود را پایین تر از بند ناف او ببندید تا جریان هوا باعث سریعتر خشک شدن این قسمت شود و از هیچ ماده و محلول ضد عفونی کننده استفاده نکنید.

### تکامل نوزاد در یک ماهگی

با لا نگهداشتن سر - کشف اندام ها - آرام کردن خود با مکیدن انگشت - نگریستن به کسی که با او حرف میزند - لذت بردن از موسیقی - چشم ها می تواند اشیا را دنبال کند.

### زردی نوزاد

بیشتر از نیمی از نوزادان طبیعی و سالم در چند روز اول زندگی در پوست صورت ته رنگ زرد پیدا می کنند که چیز نگران کننده ای نیست ولی اگر شکم و پاهای کودک زرد به نظر برسد باید به پزشک اطفال مراجعه کنید، در روزهای آغازین تولد تغذیه به موقع و کافی نوزاد با شیر مادر می تواند از بروز زردی در آنها پیشگیری کند.

### حمام کردن نوزاد

در هفته های اول تولد نوزاد دو مرتبه حمام کردن کافی است، شما می توانید صورت، گردن، دست ها و باسن نوزاد را هر روز یک مرتبه تمیز کرده و زمانیکه نوزاد را حمام می کنید از وان بچه یا از کف پوش های نگهدارنده نوزاد استفاده کنید و همه وسایلی را که نیاز دارید در دسترس قرار دهید و هرگز نوزاد را به حال خود قرار ندهید. کوتاه کردن ناخن نوزاد نیز بسیار مهم است چون می تواند باعث خراشیدن صورت و آسیب به پوست شود و بهتر است بعد از حمام نوزاد که ناخن ها نرم هستند و با کمک انجام شود.

### لباس پوشیدن به نوزاد

برعکس شما نوزادتان نمی تواند دمای بدن خود را تنظیم کند بنابراین کم یا زیاد پوشیدن لباس بسیار مهم است، بجای استفاده از لباس کلفت چندین لایه لباس سبک استفاده کنید تا در صورت لزوم لباس ها را کم یا زیاد کنید، در فصل سرد کلاه را فراموش نکنید زیرا نوزاد گرمای بدن خود را از طریق سرش از دست میدهد.

### تعویض منظم پوشک نوزاد

تمیز و خشک نگهداشتن باسن او و استفاده از کرم های مخصوص نوزادان بسیار مهم است، زمانی را برای آزاد بودن کودک از قید هرگونه پوشک اختصاص دهید تا از هرگونه قرمزی و ناراحتی در باسن او جلوگیری شود.



ناراحتی در باسن او جلوگیری شود.

### غربالگری نوزاد بعد از تولد

با انجام آزمایش های غربالگری بعد از زایمان می توانیم از سلامت فرزندمان مطمئن شویم و همچنین از بروز بعضی از بیماری های ذهنی یا جسمی در فرزندمان جلوگیری کنیم، این آزمایش ها برای شناسایی نوزادان مبتلا به بیماریهای مادرزادی می باشد و در صورت تشخیص زود هنگام خیلی از این بیماریها قابل درمان می باشند و در صورت عدم تشخیص می تواند مشکلاتی مانند عقب ماندگی ذهنی کودک، عدم توانایی تکلم، مشکلات جسمی و حرکتی را به دنبال داشته باشد، دستورالعمل کشوری برای غربالگری نوزادان ۳ تا ۵ روز بعد از تولد می باشد، در ایران سه بیماری (کم کاری تیروئید - فاویسم و فنیل کتونوری) توسط مراکز بهداشتی جامع سلامت برای تمام نوزادان بررسی میشود، انجام این سه تست اجباری است و گرفتن شناسنامه برای نوزاد مستلزم ارائه نتایج این آزمایش ها می باشد و همچنین جهت انجام واکسیناسیون و پایش وزن و سلامت نوزاد نیز باید به نزدیکترین مرکز بهداشتی محل سکونت مراجعه نمایید.

**کم کاری تیروئید:** تیروئید یکی از غدد داخلی بدن می باشد برای تشخیص کم کاری، باید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

## مراقبت های نوزاد تازه متولد شده



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۸

درد میشود پس با ماساژ پشت کودک یا به حالت خوابیده یا ایستاده و یا ماساژ سرشانه بعد از شیر خوردن آروغ او را بگیرید.

### ختنه

عملی است که در آن پوست اضافه آلت تناسلی برداشته میشود، یکی از اصلی ترین علت ختنه کردن پسران اعتقادات مذهبی می باشد ولی به دلایل علمی نیز ثابت شده است، بهترین زمان ختنه کردن نوزاد پسر تا سن سه سالگی می باشد زیرا بعد از سه سالگی ختنه می توند عوارض روحی برای کودک ایجاد کند.

### حفظ و ایمنی نوزاد

عدم وجود مواد زیان آور و آلوده در محیط اطراف نوزاد- عدم وجود سیگار و وسایل دودزا- دمای اتاق بین ۲۳ تا ۲۵ باشد- عدم قرار دادن نوزاد بصورت تنها روی تخت، میز، صندلی، کالسکه - نوزاد را به پهلو راست بخوابانید و با توجه به اینکه سیستم ایمنی نوزاد کامل نشده است برای جلوگیری از هرگونه شوک باید صدای تلفن، موبایل و تلویزیون را کم کرد- از نگهداری حیوانات خانگی خودداری کنید و یا در تماس با نوزاد نباشند.

**برخی از علائم هشدار نوزاد که باید به پزشک**

### مراجعه نمایید

بی حالی- شل بودن- ناله کردن- بیقراری- استفراغ مکرر- خوب شیر نخوردن- مکیدن ضعیف- اختلال در تنفس- تشنج و تأخیر در به دست آوردن مراقبت های تکاملی مثل گردن گرفتن- خندیدن- غلت زدن و نشستن.

حتماً آزمایش انجام شود و از روی ظاهر نمیشود به این مشکل پی برد و اگر کودکی این مشکل را داشته باشد دچار عقب ماندگی ذهنی میشود

**فاویسم:** ساخته نشدن یا کمبود آنزیمی به نام G6PD باعث این بیماری میشود که باعث تخریب گلبولهای قرمز میشود و نوزاد، مبتلا به زردی و کم خونی میشود و بعضی مواد غذایی مانند باقلا، قرص آسپرین و برخی آنتی بیوتیک ها این بیماری را تشدید می کنند

**بیماری PKU (فنیل کتونوری):** این بیماری بعلت فقدان آنزیمی به نام فنیل آلانین هیدروکسیلاز بوجود می آید، نوزادانیکه این آنزیم را ندارند نمی توانند مواد پروتئینی را هضم کنند و با خوردن شیر مادر دچار مشکل میشوند (استفراغ شدید بعد از شیرخوردن، اولین و اصلی ترین علامت این بیماری است)

بطور کلی تمام نوزادان سالم لازم است بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص با یک پزشک اطفال ملاقات کنند.

### گریه زیاد شیرخوار

می تواند بعلت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بود، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج و گرسنگی باشد. در مورد شیر مادر و نحوه تغذیه نوزاد در پمفلت شیر مادر توضیحات کامل ارائه شده است.

### آروغ زدن (باد گلو)

یک کار ضروری پس از هر بار تغذیه نوزاد با شیر مادر یا شیرخشک است چون هنگام تغذیه مقدار زیادی از هوا با شیر می بلعد، بنابراین اگر نوزاد شما آروغ کاملی نزند حباب های هوا داخل شکم کوچک او نوزاد را ناراحت کرده و باعث دل پیچیدگی و شکم