

دردوره ی نوزادی یعنی چهار هفته اول زندگی:

بدن نوزاد مقاومت کمتری در برابر میکروب ها و عواملی مثل سرما دارد و به همین دلیل به مراقبت بیشتری نیازمند است. اگر نوزادی به بیماری مبتلا شود، خطر مرگ او بیشتر از دوره های دیگر زندگی است. بنابراین باید علامت های خطر دوران نوزادی را شناخت و اگر نوزادی این علامت ها را داشت، فوراً باید به مرکز بهداشتی درمانی رسانده شود.

نکات قابل توجه در مراقبت نوزاد:

- برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد بهتر است درجه حرارت اتاق بین ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد و هوای اتاق تازه باشد و در اتاقی که نوزاد نگهداری میشود بهتر است بابستن دروینجره، از جریان سریع هوا جلوگیری کنید
 - کهنه و ملافه های خیس را نباید بلافاصله عوض کنید
 - نوزاد را نباید روی سطوح سرد مثل ملافه و غیره گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست میدهد.
 - برای فهمیدن حرارت بدن نوزاد، پاهای او را لمس کنید.
- در صورت سرد بودن یا گرم بودن بدن نوزاد و داشتن علامت های دیگر مثل بی حالی و کم شدن تحرک نوزاد، گریه ضعیف و مکیدن ضعیف داشت، فوری او را نزد پزشک ببرید.



گرمای زیاد نیز برای نوزاد خطرناک است. او را در برابر نور مستقیم خورشید، کنار بخاری یا زیر کرسی قرار ندهید و از پوشاندن لباس زیاد بپرهیزید.

مراقبت های مورد نیاز نوزاد:

۱) علایم خطر:

- عدم توانایی در شیر خوردن
- بیقراری و تحریک پذیری و ناله کردن
- زردی ۲۴ ساعت اول
- کاهش سطح هوشیاری
- رنگ پریدگی و یا کبود یاسیاه شدن
- درجه حرارت زیر بغل بیشتر از ۳۷ یا کمتر از ۳۶ درجه سانتی گراد
- تنفس تند (۶۰ تنفس یا بیشتر)
- توكشیده شدن قفسه سینه
- برآمدگی ملاج

۲) مراقبت از چشم:

هیچگونه ماده یا دارویی برای چشم مگر به دستور پزشک استفاده نکنید و در صورت مشاهده قرمزی، تورم و یا ترشح چرکی نوزاد را به مراکز بهداشتی درمانی ببرید.

۳) مراقبت از بندناف:

- ✓ زمان افتادن بندناف معمولاً در عرض ۲ هفته اول است و تا حدود ۳ تا ۴ روزگی طبیعی است.
- ✓ قبل و بعد از دست زدن به ناف دست ها را بشوید و اگر ناف آلوده شد با آب تمیز و صابون بشوید و با پارچه تمیز خشک کنید.



- ❖ کهنه نوزاد را زیر بندناف ببندید.
- ❖ اگر ناف قرمز یا چرکی و یا خون آلود است، نوزاد را به مرکز بهداشتی درمانی یا نزد پزشک ببرید.
- ❖ هیچ ماده یا دارویی روی ناف نگذارید.

۴) بهداشت فردی:

الف: حمام کردن:

از استحمام نوزاد در ۶ ساعت اول تولد (ترجیحاً

در ۲۴ ساعت) اجتناب کنید. بعد از حمام کردن نوزاد را کاملاً خشک کنید (مخصوصاً سر نوزاد) و ببوشانید. در صورت امکان میتوان از وارمر استفاده کرد.

ب: کوتاه کردن ناخن ها:

کوتاه نگه داشتن ناخنها برای سلامتی نوزاد مهم است. زیرا نوزادان در هنگام ابراز شادمانی و تکان دادن دست ها و پاهایشان می توانند به پوستشان آسیب برسانند و آن را زخمی کنند.

- سرعت رشد ناخن زیاد است به طوری که ناخن های پا را باید ۱ تا ۲ بار در ماه و ناخن های دست را ۱ تا ۲ بار در هفته کوتاه نمود

- بهترین زمان کوتاه کردن ناخن نوزاد هنگام خواب است - هنگامی که نوزاد خواب است با یک دست او را بگیرید و با صاف نگه داشتن دست ها با دست دیگر ناخن ها را کوتاه کنید.



بیمارستان سید الشهدا سمیرم

مراقبت های دوران نوزادی



کد پمفلت: PAL-MATE-43-0001

گردآورنده: شکوفه عباسی
کارشناس مامایی

پاییز ۱۳۹۹

بازنگری: زمستان ۱۴۰۱



(ج) پوشاک نوزاد:

پس از تثبیت دمای بدن و دردوران بستری بهتر است که پوشاک نوزاد از جنس یک پوشش ساده نخی به رنگ روشن یا یک گان تمیز یا یک کهنه نرم نخی باشد.

جهت جلوگیری از ادرار سوختگی، نوزاد را تمیز شسته و خشک کنید

پس از هر بار دفع، باسن نوزاد را شستشو داده و کاملاً خشک کنید

در صورت ادرار سوختگی از روغن بادام یا اوژلین استفاده کرده و به هیچ وجه از پودر استفاده نکنید.

دانستنی های دوران نوزادی:

۱) در روزهای اول زندگی، مدفوع سیاه رنگ است اما کم رنگ طبیعی پیدا میکند.

۲) ممکن است لکه های قرمز رنگی روی پلک و پاپشت گردن دیده شوند که در طول چند ماه از بین میروند.

۳) در روزهای اول تولد، گریه نوزاد بدون اشک است. اما ممکن است از هفته دوم اشک ریختن همراه گریه شروع شود ولی بیشتر شیر خواران در سن ۱ تا ۳ ماهگی هم بدون اشک گریه میکنند.

۴) ممکن است در سفیدی چشم نوزاد، بر اثر فشار در زایمان قرمزی یا خونریزی دیده شود که در طول چند روز خود به خود برطرف میشود.

۵) در سقف دهان نوزادان دانه های سفید رنگی دیده میشود که معمولاً خود به خود در طول چند هفته از بین میروند.



• ۶) نوزاد معمولاً در هنگام دست و پا زدن ممکن است، حرکت های ناگهانی و شدید به دست یا زانویش بدهد که طبیعی است.

• ۷) ممکن است در روزهای اول تولد، پستان نوزاد سفت شود فوراً و ترشح داشته باشد که پس از چند روز معمولاً به حالت اولیه برمیگردند.

• ۸) ممکن است نوزادان دختر خونریزی از دستگاه تناسلی داشته باشند که مختصر است و خود به خود قطع میشوند.

نکاتی در مورد شیردهی

• بهترین تغذیه برای نوزاد شیر مادر می باشد.

• شیر مادر غذایی ایده ال برای نوزاد است و این تغذیه برای رشد و تکامل نوزاد لازم است.

• شیر مادر راحت هضم و جذب میشود.

• شیر مادر تمیز و گرم است و نیازی به استریل و گرم کردن ندارد.

مراجعات بعدی پس از ترخیص:

۱) مراجعه ۸ تا ۴ ساعت پس از ترخیص به درمانگاه اطفال جهت ویزیت مجدد

۲) مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و تشکیل پرونده برای نوزاد و انجام غربالگری هیپوتیروئیدی در ۳ تا ۷ روزگی

۳) انجام غربالگری شنوایی که قبل از ترخیص نوزاد در بیمارستان انجام شود

۴) جهت ختنه کردن نوزاد خود با پزشک نوزاد خود مشورت کنید.

