

مراقبت از نوزاد در منزل

نوزاد موجودی آسیب پذیر و دوران نوزادی پر مخاطره ترین دوره از زندگی هر فرد به شمار می رود و امیدواریم با مطالعه و بهره گیری از مطالب ارائه شده به مادران ، مرحله نوزادی فرزندان دلبد خود را با آرامش خاطر و به سلامت بگذرانید و با پرورش کودکانی سالم و با نشاط نه تنها در تامین سلامت خانواده و جامعه سهیم باشیم به امر معنوی نیز دست یابیم .

از زمان تولد تا ۲۸ روزگی دوران نوزادی نامیده میشود .

آماده کردن نوزاد برای ترخیص و انتقال به خانه

- ❖ دستها مهم ترین منبع انتقال میکروبیها به بدن نوزاد هستند بنابراین لازم است لمس نوزاد چه در بیمارستان و چه در منزل همیشه با دستهای تمیز انجام شود
- ❖ لباس نوزاد باید متناسب با فصل و از جنس نخ و پنبه باشد و روزانه و در صورتی که کثیف شد ، به دفعات بیشتری تعویض شود.
- ❖ از پوشاندن لباس زیاد اجتناب شود چون علاوه بر ایجاد تعریق ، سبب می شود مدام دست و پای نوزاد داخل لباس کشیده یا فشار داده شود و همین امر آرامش او را برهم می زند .
- ❖ انتخاب لباس های ساده و یقه نسبتاً گشاد باعث می شود سر نوزاد به راحتی در آن عبور کند .
- ❖ اگر هوای بیرون گرم است یک لباس نخی نازک (تی شرت) به وی پوشانیده ، نوزاد پوشک شود و در یک پتوی نازک مخصوص نوزاد قرار داده شود ، نیاز به کلاه و جوراب نیست .
- ❖ در هوای سرد ، یک لباس ضخیم (از جنس پنبه ای نرم) هم اضافه تر به نوزاد

پوشانیده و نوزاد را درون پتوی گرم مخصوص نوزاد پیچیده و سرش را با کلاه پوشانیده تا گرم بماند .

- ❖ در منزل ، یک پوشش اضافه تر از آنچه والدین بر تن دارند برای نوزاد کافیست .
- ❖ بهترین آزمایش برای پی بردن به اینکه نوزاد سردش یا گرمش است این است که اگر بازوها ، ران ها ، گردن و تن (قسمتهای مرکزی بدن) و صورت سرد است . نوزاد سردش شده و باید لباس اضافه برای وی پوشاند . سردی نوک بینی ونوک انگشتان دست و پا به تنهایی ملاک یخ کردن نوزاد نیست . برعکس اگر پیشانی یا پس سر و گردن نوزاد از عرق مرطوب شده است نوزاد گرمش شده و باید لباسش کم شود .
- ❖ در هفته های اول زندگی نیز برای گرم نگهداشتن پاها از جوراب استفاده شود .

❖ **قنداق کردن نوزاد (جفت کردن پاها و پیچیدن بند قندان بدور آن) به هیچ عنوان توصیه نمی شود (ممکن است باعث دررفتگی مفصل لگن شود).**

❖ اگر والدین با اتومبیل به منزل می روند و هوای درون اتومبیل گرم است باید پتوی نوزاد کنار زده شود و غیر اینصورت بدنش بیش از حد گرم می شود . این افزایش دما برای نوزاد خطرناک است و همواره دمای محیط نوزاد باید ثابت باشد .

❖ چون ترمز ناگهانی اتومبیل ، سبب پرتاب شدن نوزاد می شود بنابراین توصیه می شود در صورت امکان از صندلی یا ساک مخصوص حمل نوزاد استفاده نمود و از نگهداری نوزاد در صندلی ردیف جلوی اتومبیل اجتناب شود . در صورت استفاده از ساک حمل نوزاد ، برای ایمنی بیشتر ساک نوزاد از زیر گرفته شود ، نه از دسته آن .

❖ محیط زندگی نوزاد باید عاری از هر گونه مواد زیان آور و مواد آلوده کننده باشد.

❖ **از کشیدن سیگار و وجود هر گونه وسایل دود زا مانند دود کردن اسپند در خانه و محیط زندگی نوزاد باید خودداری شود . نوزادانی که پدر یا مادرشان سیگار میکشند ، در بزرگسالی شش برابر بیشتر ، مبتلا به بیماریهای قلبی میشوند .**

❖ اعتیاد به هر نوع دارو و یا مواد مخدر، می تواند دارای اثرات سوء روی جنین و نوزاد بگذارد . در صورت مصرف هر گونه دارو یا مواد اعتیادآور یا مصرف سیگار جهت حفظ سلامتی نوزاد پزشک را در جریان بگذارید .

❖ نگهداری حیوانات دست آموز خانگی می تواند انواع خطرات و عفونت ها را برای نوزاد به وجود آورد .

❖ با توجه به اینکه سیستم عصبی تکاملی نوزاد، هنوز به رشد کافی نرسیده برای جلوگیری از هر گونه شوک احتمالی، باید صدای تلفن، موبایل، تلویزیون و ... را کم نموده و در کنار نوزاد آرام صحبت نمود. باز و بسته کردن در و پنجره اتاق هم به آرامی انجام شود .

❖ استفاده از پستانک (گول زنک) و شیشه شیر به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمیشود .

❖ بهتر است در کنار تخت نوزاد دماسنجی قرار داده شود تا از دمای مناسب اتاق که باید ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد باشد اطمینان حاصل شود . باید دمای اتاق در حدی باشد که افراد بزرگسال در آن دما احساس راحتی کنند. نوزاد در معرض مستقیم باد کولر یا پنکه یا کنار بخاری یا شوفاژ قرار ندهید .

❖ تماس زیاد افراد با نوزاد و بوسیدن او می تواند موجب سرایت بسیاری از بیماریها به نوزاد شود .

❖ نوزادها را نباید تنها در منزل ها رها کرد و یا مراقبت از آنها را بعهده کودکان یا افراد غیرمسئول گذاشت .

❖ خواباندن نوزاد نزدیک وسایل حرارتی و آشپزی احتمال بروز خطر را بیشتر می کند بخصوص زمانی که اطفال دیگری هم در منزل حضور داشته باشند .

❖ نوزاد را باید همیشه به پهلو راست خواباند یا به پشت ، و سرش به یک طرف باشد و تشک باید سفت باشد. خوابیدن نوزاد به شکم(دمر) احتمال مرگ ناگهانی شیرخوران را بدنبال دارد .

❖ بستر خواب نوزاد ، زاویه ای حدود ۳۰درجه با سطح افق داشته باشد به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین تر قرار بگیرد . برای این کار الزامی به بالش نیست واز یک پتو یا حوله تاشده استفاده شود .

❖ در هنگام آغوش داشتن نوزاد از نوشیدن مایعات داغ یا انجام آشپزی خودداری شود .

❖ آویزان کردن وسایلی مثل گردنبند و ... به لباس یا تخت نوزاد به دلیل احتمال بلعیدن آن توسط نوزاد می تواند زمینه ساز خطر باشد .

❖ قبل از خواب ؛ با کم نور کردن اتاق ، ماساژ، استحمام ، استفاده از موزیک ملایم ولولایی و درآغوش گرفتن به او کمک میکند تا با آرامش بخوابد .

❖ **روز پنجم تا دهم تولد یکبار مادر و نوزاد از نظر وزن گیری نوزاد و وضعیت شیردهی مادر و رفع مشکلات شیردهی وی ویزیت شوند .**

❖ روز ۱۵ تولد قطره مولتی ویتامین یا قطره ویتامین A+D یک میلی لیتر روزانه به نوزاد بدهید و آنرا تا دوسالگی ادامه دهید .

❖ پس از هر بار دفع ادرار یا مدفوع ، ناحیه با آب تمیز و سپس خوب خشک شود . از صابون استفاده نشود . نواحی راگامی باز بگذارید تا جریان هوا از سوختگی این ناحیه جلوگیری کند و در صورت سوختگی از کرمهایی که پزشک تجویز میکند استفاده کنید . **از پودر بچه به هیچ وجه استفاده نکنید .** سشششوی ناحیه ادراری تناسی

❖ را از جلوبه عقب انجام دهید و در نوزادان پسر هیچگاه پوست روی آلت راعقب نکشید .
❖ تکان دادن شدید نوزاد ممکن است باعث کوری ، آسیبهای مغزی یا حتی مرگ شود .

❖ پس از تولد نگاه و کلام محبت آمیز مادرو پاسخ دهی سریع به گریه نوزاد، خواندن لالایی و آواز، در آغوش گرفتن نوزاد حتی در مواقعی که گریه نمی کند، تماس جسمانی محبت آمیز مانند بوسیدن و نوازش کردن و بازی کرن با وی در ایجاد امنیت و رشد عاطفی نوزاد مفید بوده و این رفتارهای به ظاهر ساده در شکل گیری شخصیت کودک بسیار موثر است.

❖ عواملی مانند جدایی از مادر و پدر، شرایط پرتنش برای نوزاد فراهم می کند و آرامش و دل بستگی او را به مادر و پدر کاهش داده و رشد عاطفی وی را مختل میکند

❖ هرچه ارتباط عاطفی مادر و نوزاد زودتر و بهتر برقرار گردد، احتمال افسردگی بعد از زایمان مادر کمتر شده و مادر در شیردهی موفق تر خواهد بود.

❖ نقش پدر نیز در حمایت عاطفی و روانی مادر و نوزاد، همچنین برقراری امنیت در دل بستگی کودک و موفقیت تغذیه با شیر مادر بسیار مهم است.

❖ صدای مادر، پیام عشق و احساسات اوفواید بسیاری برای تکامل نوزاد دارد، مادر نوزاد و سایر افراد خانواده باید با نوزاد آرام صحبت کنند.

۱- ضربان قلب :

- تعداد طبیعی ضربان قلب نوزاد بیشتر از تعداد ضربان قلب بزرگسالان و حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه می باشد. ممکن است هنگام خواب تعداد ضربان قلب به ۸۵ ضربه در دقیقه کاهش یابد یا در هنگام گریه کردن تعداد ضربان قلب افزایش یابد.

۲- تعداد تنفس :

- تعداد تنفس طبیعی نوزاد کمتر از ۶۰ تنفس در دقیقه است و تنفس طبیعی، بدون ناله است. ممکن است هنگام خواب تنفس دوره ای داشته باشد که طبیعی

است (تنفس دوره ای یعنی یک توقف ۵ تا ۱۰ ثانیه ای ، سپس تنفس تند چند ثانیه ای بعداز آن).

۳- درجه حرارت :

- برای تعیین درجه حرارت بدن نوزاد ، باید دماسنج را به مدت ۵ دقیقه زیربغل نوزاد گذاشت . درجه حرارت طبیعی در این روش اندازه گیری ، ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتیگراد است.
- توجه : ذکر محدوده طبیعی علائم حیاتی برای آگاهی والدین است نه اینکه فکر کنند باید ضربان قلب یا تعداد تنفس نوزاد را اندازه گیری نمایند .
- گرمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد باشد .
- از گذاشتن نوزاد روی سطوح سرد کنار پنجره و یا در معرض جریان هوا ، برای تعویض پوشک و یا لباس خیس خودداری شود . پوشک و لباس خیس نوزاد باید هرچه زودتر تعویض شود .



ظاهر و پوست

- ❖ پوست نوزاد طبیعی ، صورتی مایل به قرمز است در صورت کبودی پوست صورت یا رنگ پریدگی و یا زردی پوست باید با پزشک مشورت کرد .
- ❖ گاهی پوست نوزاد با پوشش چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس پوشیده می شود که این ماده از پوست محافظت می نماید و با اولین شست و شو پاک می شود .
- ❖ پوست نوزاد باید همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود و همیشه نیازی به مصرف روغن یا کرم خاصی برای چرب کردن پوست او نیست .
- ❖ بثورات نوزادی به شکل برجستگی های سفید رنگ روی پوست نوزادان شایع است و بتدریج در طی یک هفته از بین میرود در صورتی که این بثورات قرمز یا چرکی شود ، می بایست به پزشک مراجعه نمود .

چشم

۵

- ❖ نوزاد تازه متولد شده دارای قدرت بینایی است و بیش از هر چیز به چشمان مادرش خیره می شود. از دست زدن به چشم نوزاد باید خودداری نمود و در صورت مشاهده ترشح چرکی و یا اشک ریزش به پزشک مراجعه شود.
- ❖ کشیدن سرمه به چشم نوزاد به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- ❖ از ریختن قطره و یا مایعات نظیر چای، درون چشم نوزاد خودداری شود. رگه های خونی ملتحمه چشم نوزاد طبیعی بوده و در عرض ۱ تا ۲ هفته اول بعد از تولد خودبخود بهبود می یابد.

بینی

۶

- ❖ حس بویایی نوزاد در زمان تولد فعال بوده و قدرت بویایی نوزاد بیشتر از بزرگسالان است. به همین علت بوی مادر، پدر و شیر مادر را به خوبی احساس می کند.
- ❖ در صورت گرفتگی بینی، با استفاده از چکاندن قطره بینی (حتماً با تجویز پزشک) برای رفع گرفتگی بینی نوزاد اقدام شود.
- ❖ باز بودن مسیر بینی نوزاد برای امکان تغذیه او الزامی است. زیرا نوزاد از طریق بینی تنفس می کند.

دهان و گوش

۷

- ❖ اگر در هنگام گریه کردن یک طرف دهان نوزاد بیشتر از طرف دیگر حرکت کند، احتمالاً اعصاب صورت صدمه دیده است و باید به پزشک مراجعه شود.
- ❖ در بعضی از نوزادان به طور نادر ممکن است کام نوزاد، و یا لب او به خوبی تشکیل نشده و دارای شکافی می باشد که در آن صورت ممکن است نیاز به گذاشتن کام مصنوعی توسط دندانپزشک برای نوزاد و ادامه تغذیه وی با شیر باشد.

- ❖ برفک دهان یکی از شایعترین بیماریهای دهان نوزاد می باشد . این عارضه به صورت ترشحات سفید و پنیری بر روی زبان ، سقف دهان و سطح داخلی گونه ها دیده می شود در صورت رویت برفک دهان به پزشک مراجعه گردد.
- ❖ نوزاد از دوران جنینی قادر به شنیدن است و بایستی محیطی آرام و با کمترین سرو صدا برای وی فراهم شود .

لازم است نوزاد قبل از یک ماهگی ، از نظر شنوایی غربالگری شود . با توجه به اثرات زیانبار و مخرب کاهش شنوایی که باعث آسیب های جدی در رشد طبیعی و گفتار و زبان و یا دگیری فردی و اجتماعی شود.

- ❖ ازسوراخ کردن گوش دختران درنوزادی وشیرخوارگی خودداری کنید پس از آن نیز بهتر است خودش درمورد آن بعد از سن بلوغ تصمیم بگیرد .

۸

سینه و شکم

- ❖ پستان بعضی از نوزادان اعم از دختر یا پسر ممکن است مقداری برجسته بوده و یا ترشح داشته باشد این امر طبیعی و به علت قطع هورمونهای مادری است که خود بخود بعد از چند روز برطرف می شود . بنابراین از فشردن پستان نوزاد و یا مالیدن هرگونه دارو یا ماده ضدعفونی بر روی آن خودداری شود .
- ❖ اگر ناف در هنگام گریه کردن بیرون بزند ممکن است علامت فتق نافی باشدو باید با پزشک مشورت شود . فتق نافی مسئله ای مهم و جدی نیست و معمولاً در مدت ۱۸_۱۲ ماه خود به خود از بین می رود و در غیر این صورت ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد.

۹

بند ناف

- ❖ دردوران بارداری ، جنین از طریق بندناف ، با مادر در ارتباط است و اکسیژن و مواد غذایی را از این طریق دریافت می نماید پس از زایمان پزشک یا ماما بندناف را قطع کرده و به انتهای آن گیره که به آن اصطلاحاً کلامپ گویند وصل می کند .

بندناف ، بتدریج خشک و چروکیده شده از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می کند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می افتد .

از بکار بردن هرگونه ماده ضدعفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی بر روی بندناف خودداری گردد زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می اندازد .

- ❖ بندناف همیشه باید خشک ، تمیز و باز نگه داشته شود . پوشک را بایدطوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته شود .
- ❖ در صورت تورم و قرمزی اطراف بندناف ، بوی بد ، یا ترشح یا خونریزی از بندناف و گریه کردن نوزاد در هنگام لمس بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه نمود .
- ❖ اجازه دهید بند ناف بطور طبیعی بیفتد و حتی اگر اتصال کوچکی باقی مانده باشد، با زور اقدام به کندن بند ناف نکنید زیرا در این صورت ممکن است خونریزی فعال رخ دهد . در صورت خونریزی فعال سریعاً به پزشک مراجعه نمایید .
- ❖ در صورت کثیف شدن بند ناف ، با پنبه و آب و صابون تمیز و سپس خشک نمایید .

۱۰

دست و پا

- ❖ چرخش خفیف انگشتان پا به سمت داخل (پا چنبری) اگر طی چند روز اول خودبه خود برطرف نشد ، جهت بررسی به پزشک مراجعه شود .
- ❖ دررفتگی مفصل ران در نوزادان دختر شایعتر است و با تشخیص زودهنگام ، اکثراً قابل درمان میباشد .

۱۱

اندام تناسلی – ختنه

- ❖ ممکن است ترشحاتی همراه با رگه های خونی از دستگاه تناسلی نوزادان دختر خارج شود که طبیعی است (علت : قطع هورمونهای زنانگی مادر) و بعد از چندروز خودبه خود قطع خواهدشد .

❖ ممکن است بیضه‌ها در نوزادان پسر، وارد کیسه بیضه نشده باشند که بعد از مدتی وارد کیسه بیضه خواهند شد.

❖ می‌توان در دوران نوزادی، ختنه انجام شود.

❖ خشک و تمیز بودن محل ختنه مهمترین مراقبت از محل ختنه میباشد.

❖ معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم ختنه بهبود یابد.

❖ بنفش بودن سرآلت پس از ختنه ناشی از تحریک و پرخونی سرآلت است و طبیعی میباشد.

۱۲

کوتاه کردن ناخن

❖ ناخن‌ها به سرعت رشد می‌کند به طوری که ناخن‌های پا ۱ تا ۲ بار در ماه و ناخن‌های دست ۱ تا ۲ بار در هفته نیاز به کوتاه کردن دارند.

❖ بهترین زمان برای گرفتن ناخن نوزاد هنگام خواب است. زمانی که وی خوابیده است با یک دست خود، باید یک دست او را گرفته و انگشتان او را صاف نگه داشت و با دست دیگر ناخن‌ها را کوتاه کرد.

۱۳

غریالگری

❖ توصیه می‌شود برای تمام نوزادان در روز ۳ الی ۵ بعد از تولد، آزمایشات غریالگری به منظور اطمینان از عدم ابتلا نوزاد به برخی بیماریهای قابل پیشگیری و تشخیص زودرس آنها انجام شود.

❖ این بیماریهای مورد نظر شامل: ۱- کم کاری غده تیروئید نوزاد ۲- بیماری فنیل کتونوری، بیماری شربت افرا و گالاکتوزومی (نقص آنزیمی در بدن نوزاد که می‌تواند در صورت دیر تشخیص دادن سبب عقب ماندگی ذهنی نوزاد شود) ۳- فاویسم (کمبود آنزیم G6PD)

سایر شامل: ۱- بررسی شنوایی (قبل از یک ماهگی) برای همه نوزادان.

۲- بررسی سیستم بینایی نوزاد ، با نظر پزشک در نوزادانی که عامل خطر یا سابقه فامیلی خاصی دارند .

❖ در تمام نوزاد با سابقه بستری در بیمارستان ، مرحله اول غربالگری (سه بیماری اول) انجام میشود و مرحله دوم باید در روز چهارده تولد تکرار شود که در صورت ترخیص نوزاد ، والدین باید اقدام نمایند. و نوزادانی که در هنگام تولد نیازی به بستری شدن ندارند نیز ، والدین باید برای غربالگری نوزاد (یک مرحله ای) اقدام نمایند .



حمام کردن نوزاد

- ❖ دمای محل استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ درجه سانتی گراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد برای استحمام نوزاد استفاده شود .
- ❖ برای اطمینان از ولرم بودن آب ، دست خود را تا آرنج داخل آب فرو ببرید .
- ❖ آب باید قدری گرمتر از درجه حرارت بدن نوزاد باشد .
- ❖ شستشوی بدن نوزاد را از سرو صورت شروع کرده و سپس دستها و پاها ، شکم و پشت وی شسته شود ، شستشوی چین های زیر گردن ، زیر بغل نوزاد و کشاله رانها فراموش نشود (می توان این قسمت را هر روز نظافت کرد) .
- ❖ دستگاه تناسلی نوزاد آخر از همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود و نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کاملاً تمیز شود .
- ❖ برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد استفاده شود . پس از شستشوی نوزاد را کاملاً خشک کرده و لباس گرم و تمیز به او پوشانده شود .
- ❖ بطور معمول حمام نوزاد را می توان بصورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته انجام داد.

❖ بلافاصله بعد از شیر دادن به علت احتمال برگرداندن شیر از حمام دادن نوزاد خودداری شود .

❖ نوزاد تازه متولد شده در بیمارستان ، حمام نمیشود (علت : ۱- چربی مفید روی پوست نوزاد (ورنیکس) که جذب پوست شود و ۲- احتمال سرد شدن نوزاد در ۲۴ ساعت اول تولد زیاد است .) پس لازم است بعد از ترخیص ، در منزل حمام شود .

❖ نوزاد را نباید زیر دوش برد بلکه از وان یا لگن استفاده شود و یا مادر در حمام روی زمین یا چهار پایه خیلی کوتاه بنشیند و حوله ای که با آب گرم خیس شده روی پای خود بیندازد و نوزاد را روی آن بخواباند .

❖ تجربه حمام در صبح برای بعضی شیرخواران دلپذیر تر است و در ماههای سوم به بعد در شب آرام بخش تر است .

❖ اگر سر نوزاد ، پوسته پوسته شده است بهتر است قبل از استحمام ، روغن زیتون به پوست سر مالید و بعد شستشو شود (البته مواظب باشید که هنگام مالیدن و استحمام ، در چشم نوزاد نرود) .

❖ تا زمانی که بند ناف نیفتاد نباید نوزاد را در وان حمام کرد و بهتر است در این زمان با اسفنج نوزاد را استحمام نمود .

۱۵

واکسیناسیون نوزاد

❖ به نوزاد تازه متولد شده در بیمارستان (ترجیحاً طی ۲۴ ساعت اول تولد) تلقیح واکسن ب ژ ژ به منظور پیشگیری از بیماری سل و واکسن هیپاتیت انجام میشود و هنگام ترخیص ، قطره فلج اطفال (پولیو) به وی خورانده می شود . سپس کارت واکسیناسیون برای نوزاد تهیه و به مادر ارائه می گردد تا طبق جدول درج شده در کارت ، مادر به نزدیک ترین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نموده و واکسیناسیون فرزندش را تکمیل نماید .

❖ شایعترین نوع زردی در نوزادان ، زردی فیزیولوژیک است که طبیعی است و معمولاً " روز دوم یاسوم تولد ظاهر میشود و روز دهم برطرف میشود . آغوز که ملین است و به دفع مدفوع اولیه نوزاد کمک میکند ، باعث دفع بیلی روبین از بدن نوزاد شده و زردی را کاهش میدهد .

❖ برای کنترل نوزاد از نظر زردی ، روز دوم یا سوم تولد به پزشک مراجعه کنید .

❖ زردی ابتدا در صورت ظاهر می شود بعد روی قفسه سینه ، شکم و نهایتاً پاها دیده می شود .

❖ زردی ممکن است حتی بدون درمان در عرض چند روز برطرف می شود ولی اگر مقدار بیلی روبین در این مدت خیلی بالا باشد خطر آسیب سیستم عصبی وجود دارد .

❖ در نوزاد مبتلا بهتر است برای اطمینان و انجام آزمایش های ضروری و درمان های لازم به پزشک متخصص کودکان مراجعه کنید و از انجام درمان های خانگی و سنتی جداً خودداری نمایید .

❖ یکی از راه های درمان که پزشک توصیه می کند استفاده از نور درمانی است . در نور درمانی نوزاد زیر لامپ های فلوروسنت مخصوص قرار میگیرد تا کبد او به اندازه کافی برای دفع بیلی روبین تکامل پیدا کند . نور چراغ های معمولی و لامپ های مهتابی و نور آفتاب اثر چندانی بر کاهش میزان زردی ندارد .

❖ تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر برای پیشگیری از کم آبی و کاهش زردی بسیار مهم است و دادن آب یا آب قند نه تنها کمکی به کاهش زردی نمیکند بلکه مصرف شیر مادر را کم میکند .

❖ ضمناً توصیه می شود از داروهای خانگی مانند شیر خشک ، آب بهار نارنج ، ترنجبین ، آب قند یا داروهای گیاهی دیگر در درمان زردی نوزادان جداً خودداری

کنید زیرا علاوه بر اینکه اثر آنها در کاهش میزان بیلی روبین ثابت نشده است ممکن است عوارض و خطرهایی نیز برای نوزاد شما دربر داشته باشدو باعث تاخیروالدین درمراجعه به موقع به پزشک می شود.

❖ هیچ گاه بعلت زردی نوزاد ، شیر خود را بدون مشورت متخصص کودکان قطع نکنید .

۱۷

گریه بیش از حد (بیقراری و تحریک پذیری)

❖ تمام نوزادان اغلب بدون دلیل واضحی گریه می کنند.

❖ اگر مطمئن هستید که نوزاد تغذیه شده، آروغ زده و گرم و خشک است بهترین

کار احتمالاً بغل کردن و صحبت کردن یا نوازش اوست و این اقدام شما در این سن باعث لوس شدن و یا بغلی شدن نوزاد نمی شود.

❖ اگر کارهای فوق مؤثر واقع نشدند نوزاد را در یک پتو بپیچید و در بغل گرفته و راه ببرید.

❖ اگر نوزاد متفاوت از مواقع دیگر گریه می کند و یا اگر مدت گریه ی او طولانی

است ممکن است به دلیل وجود یک مشکل پزشکی باشد که در این صورت باید با

متخصص کودکان تماس بگیرید.

۱۸

نوزاد کبود

❖ در نوزادان ممکن است انتهای دست و پا اندکی کبود باشد که نگران کننده نیست.

❖ صورت، زبان و لبها ممکن است گاهی در صورت گریه ی شدید کمی کبود رنگ شوند ولی وقتی کودک آرام می شود رنگ این نوزاد بسرعت طبیعی می شود.

❖ اگر دست و پاهادراثرسرماکبود شوند به محض گرم کردن مجدداًصورتی رنگ میشوند.

❖ چنانچه پوست لبها و زبان بطور ثابت کبود باشند نشانه ی بیماری قلبی یا ریوی است و نشان دهنده آن است که میزان اکسیژن خون کافی نیست در این موارد نیاز به توجه فوری به پزشک وجود دارد.

۱۹

نفخ شکم

❖ در اکثر شیرخواران بطور طبیعی شکم نفاخ است ولی در این فواصل ، شکم باید کاملاً نرم باشد.

❖ اگر شکم متورم و سفت باشد و یا یبوست طولانی و یا استفراغ غیر عادی وجود داشته باشد با متخصص کودک تماس بگیرید.

❖ اقدامات هنگام نفخ شکم : ماساژ - آروغ زدن - آوازخواندن و یا او صحبت کردن - دربازوان با ملایمت تکان دادن - دریک پتوی سبک پیچاندن - نوازش کردن سر، سینه و پشت - دریک اتاق و محیط آرام تر قراردادن - قراردادن در وضعیت کولیکی .

❖ وضعیت کولیکی : ۱- نوزاد را روی ساعد دست قرارداده بطوریکه شکم به طرف پایین وبا دست ، سینه نوزاد حمایت شود ۲- روی صندلی یا مبل نشسته و حوله گرمی را روی پاهای خود بیندازید و نوزاد را به روی شکم روی پاها قرارداده و با حرکت آرام پاشنه پا به بالا و پایین همزمان پشت نوزاد را ماساژ دهید.

۲۰

مواردیکه باید به پزشک متخصص اطفال مراجعه بفرمائید

❖ بی حالی و خواب آلودگی: نوزادان اغلب اوقات خود را در خواب می گذرانند ولی هر چند ساعت یکبار نوزاد بیدار می شود و در این فاصله خوب شیر می خورد و مدت زمانی را در حالت هوشیاری می گذرانند اگر نوزاد بیش از حد خواب آلوده و بی حال است و تمایل به تغذیه ندارد، لازم است فوراً به متخصص کودکان مراجعه کنید.

❖ تاخیر در تکامل عصبی : - مکیدن ضعیف - چشم ها را در هنگام مشاهده می نور شدید نمی بندد . - بر روی اشیای نزدیک که از سمتی به سمت دیگر حرکت می کنند تمرکز نمی کند . - دستها و پاها را بندرت حرکت می دهد . - دستها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت هستند . - حتی وقتی که او گریه نمی کندو یا هیچانزده نیست فک پایین دائماً می لرزد . - به صداهای بلند پاسخ نمی دهد .

❖ مشکلات تنفسی : - تنفس سریع (بیش از ۶۰ بار در دقیقه) - فرو رفتن عضلات بین دنده ای با هر تنفس - لرزش پره های بینی - ناله کردن در هنگام تنفس - کبود بودن پوست بطور ثابت - تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته یا قطع تنفس به مدت طولانی.

❖ دهان خشک - ملاحظ فرورفته یا برجسته .
تعداد پوشک خیس شده خیلی کم (از روز چهارم به بعد : ۶ پوشک مرطوب درروز که حداقل یک نوبت آن کاملاً خیس باشد) - رنگ ادرار زرد پررنگ .
❖ اسهال - مدفوع خونی .

❖ بعد از دو هفتگی هنوز به وزن زمان تولدش نرسیده باشد .
❖ تب (حرارت زیر بغل بیشتر از ۳۷/۵ سانتی گراد) - حرارت بدن کمتر از طبیعی خصوصاً دست و پای نوزاد علی رغم گرم بودن بدن او (کمتر از ۳۶/۴ سانتی گراد) .
❖ همیشه بیقرار است .

❖ فتق نافی .
❖ لب ها و زبانش کبود است - رنگ پریدگی شدید .
❖ سرفه میکند (سرفه تداوم و یا نوزاد با هر بار تغذیه دچار کبودی و حالت خفگی میشود غیر طبیعی است) .

❖ برای تغذیه بیدار نمی شود بی اشتها است یا خوب شیر نمی خورد نمی تواند پستان را بگیرد و یا آنرا بعد از گرفتن رها میکند مخصوصاً " اگر قبلاً" پستان را خوب می گرفته است .

❖ استفراغ مکررو مداوم (یعنی با هر بار تغذیه استفراغ کند).

❖ تورم و قرمزی پستان ها .

❖ زردی پوست - زردی ۲۴ ساعت اول تولد

❖ تشنج نوزاد

❖ وجود جوشهای قرمز یا چرکی منفرد در سطح بدن .

❖ قرمزی، تورم یا خروج ترشحات چرکی از ناف یا محل ختنه

❖ عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول و عدم دفع مدفوع در ۴۸ ساعت اول.

❖ لرزش (بسیاری از نوزادان دچار حرکات لرزشی چانه و دستها هستند که حالتی

طبیعی است اما اگر تمام بدن لرزش داشته باشد ممکن است ناشی از کمبود قند،

کلسیم خون و گاهی اوقات ناشی از بیماری های مغزی می باشد).

❖ علایم زیر بعد از ختنه کردن نوزاد :

• خونریزی مدام

• قرمزی اطراف نوک آلت

• تب

• ترشح چرکی سرآلت

• اگر نوزاد ۶ تا ۸ ساعت بعد از ختنه ادرار نکند .