



تاریخ آخرین بازنگری ۱۴۰۲/۰۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱



قبل از انجام هر اقدامی برای نوزاد شستشوی دست انجام شود

تغذیه و شیردهی نوزاد

- شیر مادر بهترین و کامل‌ترین غذایی است که تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تأمین می‌کند.
- شیر مادر پاکیزه و دمای آن مناسب و عاری از هر نوع آلودگی و در دسترس است و آغوز یا شیر زردرنگ روزهای اول تولد، شیرخوار را در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند.
- شیردهی باعث رابطه عاطفی قوی با مادر و افزایش امنیت روانی شیرخوار در بزرگسالی می‌شود.
- از ابتلا به دیابت، آسم، آلرژی، عفونت‌های مختلف تنفسی و گوارشی پیشگیری می‌کند.
- باعث تقویت هوش و افزایش مهارت‌های حرکتی شیرخوار می‌شود.
- بسیاری از بیماری‌ها از قبیل آلرژی، آسم، عفونت گوش میانی، عفونت مغز و خون، پوسیدگی دندان، بیماری‌های تنفسی - گوارشی، کمبود آهن، یبوست، دل درد در این شیرخواران کمتر دیده می‌شود.

مزایای شیردهی برای مادر

- برگشت سریع وزن مادر به حالت عادی قبل از بارداری - کاهش احتمال بروز سرطان پستان و تخمدان - پوکی استخوان - کم خونی - بیماری MS - دیابت - افسردگی

مراقبت هم آغوشی مادر و نوزاد

- در آغوش گرفتن نوزاد جهت شیردهی: سر، گردن و بدن شیرخوار در یک امتداد باشد و بن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.
- صورت شیرخوار روبروی پستان و چانه چسبیده به پستان، دهان کاملاً باز و لب پایینی به بیرون برگشته است.
 - نوک پستان به همراه تعدادی از هاله اطراف در دهان نوزاد قرار گیرد.
 - مکیدن‌ها آرام و عمیق است و مادر هیچ گونه دردی در پستان احساس نمی‌کند.
 - طول مدت شیرخوردن ۱۵-۱۰ دقیقه از هر پستان و دفعات آن مطابق میل و تقاضای نوزاد می‌باشد.
 - قسمت اول شیر رقیق و آخر آن غلیظ و چرب‌تر است برای رشد مطلوب شیرخوار باید هر دو بخش شیر را دریافت کند.
 - مهمترین عامل تولید و افزایش شیر مادر مکیدن صحیح و مکرر شیرخوار از پستان مادر است.
 - از ۶ روزگی تا ۶ هفتهگی اول تولد ۶ کهنه یا پوشک مرطوب و سه بار مدفوع در شبانه‌روز نشان دهنده دریافت کافی شیر و تغذیه مناسب است.

رشد و تکامل نوزاد

- تکامل نوزاد در ماه اول: حرکت دست‌ها در محدوده دهان و چشم‌ها، نگاه کردن به مادر هنگام شیرخوردن دنبال کردن اشیایی که نزدیک صورتش قرار می‌گیرد و واکنش نشان دادن به صداها
- معیارهای رشد شیرخوار شامل رشد قد، وزن و دور سر است.
- نوزاد تا پنج روز اول تولد مقداری از وزن خود را از دست می‌دهد پس از پایان هفته اول افزایش وزن را دارد و روز ۱۰ تا ۱۴ به وزن موقع تولد می‌رسد.
- در پنج تا شش ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن تولدش خواهد شد.
- در صورت وجود علائم زیر در هفته‌های دوم و سوم و چهارم زندگی نوزاد به پزشک مراجعه شود:
- مکیدن ضعیف، عدم بستن چشم‌ها در مشاهده نور شدید، عدم پاسخ به صداها، بلند، شل بودن یا سفت بودن دست و پاها، عدم دنبال کردن اشیای نزدیک با چشم



تاریخ آخرین بازنگری ۱۴۰۲/۰۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱



مراقبت‌های بهداشتی

الگوی خواب:

- محل خواب نوزاد: خشک، گرم، امن، کم نور و بی سر و صدا و کنار مادر باشد. پتو مناسب با فصل و دمای محیط باشد. بهتر است نوزاد به پهلو خوابانده و سرش به یک طرف باشد.
- عدم استفاده از بالش: در صورت لزوم از یک حوله کوچک استفاده شود و زیر شانه‌ها، گردن و سر نوزاد قرار گیرد. نوزاد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابد.
- پوشاک: لباس نوزاد از جنس پنبه‌ای و نرم باشد شامل زیرپوش، بلوز، شورت و شلوار و کلاه
- پوشک: بعد از هر بار اجابت مزاج یا ادرار کردن پوشک تعویض و مقعد و دستگاه تناسلی کاملاً تمیز شود.
- کوتاه کردن ناخن: برای جلوگیری از آسیب به پوست حائز اهمیت است و بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن هنگام خواب شیرخوار است. بهتر است از قیچی کوچک که سر آن گرد است استفاده شود.

استحمام نوزاد

دمای محل استحمام نوزاد ۲۵-۲۸ درجه باشد. برای دمای آب آرنج را داخل آب فرو کنید باید آب قدری گرمتر از درجه حرارت بدن باشد. استحمام نوزاد قبل از افتادن بند ناف: نوزاد را در حوله پیچیده و قسمت، قسمت بدن نوزاد با اسفنج که با آب ولرم خیس شده است، تمیز شود. استحمام نوزاد بعد از افتادن بند ناف: از لگن یا وان بچه استفاده شود نباید شیرخوار مستقیماً زیر دوش قرار گیرد یا مادر روی چهار پایه کوتاه بنشیند و یک حوله خیس شده با آب ولرم روی پای خود بیاندازد و نوزاد را روی آن بخواباند و نوزاد را استحمام کند.

مراقبت از بند ناف و محل ختنه در پسران

- بند ناف باید تمیز نگه داشته شود. خارج از پوشک قرار گیرد. از ناف بند و باند استفاده نشود. هیچ گونه مواد ضدعفونی استفاده نشود.
- *در صورت وجود قرمزی، التهاب، ترشح چرکی یا نشت خون به پزشک مراجعه شود.
- در نوزاد پسر بهتر است ختنه در سال اول تولد و توسط پزشک انجام شود.
- تمیز و خشک نگه داشتن محل ختنه مهمترین مراقبت از آن است.
- پوشک نوزاد ختنه شده تا حد امکان باز و در صورت بستن محکم بسته نشود.
- *در صورت هرگونه ترشح چرکی از محل ختنه یا قرمزی - خونریزی یا عدم ادرار کردن حداکثر تا ۲۴ ساعت بعد از ختنه به پزشک مراجعه شود.

غربالگری و واکسیناسیون

انجام آزمایشات غربالگری در روز ۵-۳ تولد جهت پیشگیری از برخی بیماریها مثل کم کاری تیروئید نوزاد، فنیل کتونوری، فاویسم با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشت محل سکونت

۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص جهت ویزیت و معاینه حتماً به پزشک مراجعه شود.

در ۲۴ ساعت اول تولد واکسن ب ت ژ و هپاتیت ودر هنگام ترخیص قطره فلج اطفال انجام می‌شود.

ادامه واکسیناسیون طبق فواصل مشخص شده در کارت واکسن با مراجعه به مرکز بهداشت محل سکونت

مشکلات شایع دوران نوزادی

- بادگلو یا آروغ زدن نوزاد: مادر روی یک صندلی بنشیند و نوزاد را عمودی بغل کند به طوری که شکم نوزاد روی شانه مادر و با دست پشت از پشت نوزاد را حفاظت کند یا نوزاد را به شکم و روی ساعد دست خوابانده به طوری که سرش نزدیک آرنج باشد.
- بالا آوردن شیر: معمولاً مواقعی که نوزاد بیشتر از ظرفیت معده شیر خورده باشد اتفاق می‌افتد.
- سسکه: برای جلوگیری از سسکه مواقعی که نوزاد آرام است یا قبل از اینکه خیلی گرسنه شود باید او را شیر دارد.
- گریه- بی‌قراری و قولنج: پوشک خیس، پوشاندن زیاد نوزاد، سردی یا گرمی بیش از حد اتاق، عدم گرفتن آروغ نوزاد می‌تواند علت آن



تاریخ آخرین بازنگری ۱۴۰۲/۰۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱



باشد.

علائم هشدار نوزاد

*خوب شیر نخوردن شیرخوار - تنفس تند - زردی نوزاد - تب - بی حالی - حرکات غیرطبیعی اندامها - بی قراری مداوم در صورت بروز این علائم حتماً به پزشک مراجعه شود.

مددجوی گرامی: جهت استفاده از کد فوق (QR) اینترنت تلفن همراه خود را فعال نموده و دوربین گوشی را بر روی تصویر فوق چند ثانیه نگه داشته و سپس برای دیدن محتوای آموزشی، پیام را تایید نمایید.