

شبكه بهداشت و درمان شهرستان بجستان

 بيمارستان آيت ا... مدني

فنون مراقبت از نوزادان در منزل

**دکتر ایرج حق‌ شناس**

 **متخصص کودکان و فوق‌‌تخصص نوزادان**

1**.- نوزاد از بدو تولد تا شش ماهگی باید به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه شود. شیر در روزهای اول کم است که آغوز نامیده می‌شود و برای نوزاد کافی است. به تدریج که نیاز نوزاد بیشتر می‌شود،** [**مقدار شیر**](http://www.zibasho.com/archives/5043) **هم زیادتر می‌شود.
۲- از آب جوشیده، آب قند و گلوکز، شیشه و پستانک استفاده نکنید.
۳- شیردهی باید براساس میل و نیاز نوزاد در شرایط مناسب باشد.
۴- قبل از هر شیردهی دست‌های خود را بشویید.
۵- ۱ تا ۲۰ دقیقه بعد از شیر خوردن، آروغ نوزاد را بگیرید. در صورتی که نوزاد زیر سینه به خواب برود، احتیاج به بیدار کردن و گرفتن آروغ ندارد، او را به روی پهلوی راست بخوابانید تا در صورت استفراغ، شیر به ریه برنگردد و از عوارض آن جلوگیری شود. مدتی که گذشت، او را به پهلوی چپ بخوابانید.
۶- جهت جلوگیری از ترک و زخم سینه در موقع شیردهی، باید تمامی هاله سینه (قسمت قهوه‌ای رنگ) داخل دهان نوزاد باشد؛ یعنی چانه نوزاد روی سینه مادر باشد و پس از پایان شیردهی در صورت زخم بودن سینه مقداری از شیر خود را به سینه بمالید.
۷-** [**نوزاد**](http://www.zibasho.com/archives/3958) **را در نزدیکی پنجره و بخاری نخوابانید.
۸- از گرم نگه داشتن بیش از حد نوزاد خودداری کنید و طوری به او لباس بپوشانید که عرق نکند. بهترین دمای بدن نوزاد در زیر بغل ۵/۳۶ ، بهترین دمای اتاق ۲۴ الی ۲۵ درجه و بهترین درجه رطوبت ۴۰ الی ۴۵ است. دمای اتاق برای نوزاد زیر دو کیلوگرم، ۲۶ الی ۲۷ درجه می‌باشد.**

**9- از تشک و کیسه خواب پشم شیشه (الیاف صنعتی) به**

**علت گرم کردن بیش از حد نوزاد و حساسیت‌زا بودن، کمتر استفاده کنید.**

**10.  از گذاشتن بالش زیر سر نوزاد شیرخوار بپرهیزید.
۱۱-  در اتاق و هوای مناسب، نوزاد احتیاج به کلاه و جوراب و لباس سراسری ندارد.
۱۲- تا زمانی که بند ناف وجود دارد، از حمام کردن نوزاد خودداری کنید. بعد از افتادن بند ناف، نوزاد هفته‌ای دو بار در اتاق حمام شود. در صورت شستشو در حمام، درب حمام نیمه باز باشد تا از گرمازدگی نوزاد جلوگیری شود.
۱۳- هیچ نوع ماده ضدعفونی کننده، از قبیل الکل سفید، بتادین و … برای ناف استفاده نکنید. همچنین از قرار دادن ناف درون پوشک و از استفاده ناف بند خودداری و با آب خیس نشود کنید.
۱۴-  اطاق نوزاد بایستی روشن باشد؛ ولی نور مستقیم خورشید مضر است.
۱۵-  به منظور سلامتی نوزادان و شیرخواران از دود کردن اسپند، استفاده از پودرهای آرایشی، عطر، ادکلن، سیگار و گل‌های معطر، به خصوص گل مریم، اجتناب کنید.
۱۶-  بزاق شیرخواران از ۳ ماهگی جاری می‌شود و حدوداً در یکسالگی می‌توانند آب دهان را قورت دهند.
۱۷- عطسه و گرفتگی بینی در روزهای اول طبیعی است و علامت سرماخوردگی نیست. مدفوع نوزادی که شیر مادر می‌خورد، آبکی و بلغمی و تعداد دفعات آن نسبتاً زیاد است (شبیه مدفوع اسهالی) ولی چنانچه حال عمومی نوزاد خوب و وزن‌گیری مناسب باشد، اسهال نیست.
18.  جهت جلوگیری از خشکی و سوختگی پوست بدن از**

**روغن بادام شیرین یا وازلین استفاده کرده و به هیچ عنوان از پودر استفاده نکنید.**

**19- برای تمیز کردن بینی نوزاد از یک قطره کلرور سدیم (آب نمک) استفاده کرده و موقع ریختن قطره او را به پهلو بخوابانید.
۲۰-  هنگام پریدن شیر در حلق نوزاد آرامش خود را حفظ کنید و یک تا دو ضربه به کف پای او بزنید تا گریه کند و شیر از دهانش خارج شود.
۲۱- هر چه نوزاد ملاقاتی کمتر داشته باشد، سالم‌تر است؛ خصوصاً افرادی که سرفه و عطسه می‌کنند، سیگاری هستند یا راهنمایی‌‌های نادرست می‌کنند.
۲۲- اگر نوزاد در روزهای سوم و چهارم تولد زرد شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
۲۳-  مادران شیرده از خوردن بیش از دو لیوان شیر در روز، پیاز، سیر، شکلات، کاکائو، نسکافه، خیار سبز و خیارشور خودداری کنند.**

 **توجه :**

**الف) از مصرف شربت‌های مولتی ویتامین گرانقیمت برای شیرخواران و اطفال به علت هزینه زیاد و ارزش درمانی کم‌ اجتناب شود.
ب) به شیرخواران زیر یکسال عسل، سفیده تخم‌مرغ، غذای ترش، شیرین و ادویه‌دار و شیر پاستوریزه داده نشود.**

**پ ) در صورت بي حالي ، تب دار بودن ، تنفس بيش از 60 با در دقيقه و خوب شير نخوردن ، بي قراري شديد و كبود شدن لب ها و زبان ، سرفه كردن و عدم دفع ادرار ( تعداد پوشك خيس كم يا ادرارش زرد پررنگ باشد ) حتما به پزشك مراجعه كنيد .**