

کد سند : OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 1 : از 129

عنوان سند
کتابچه



بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

کتابچه مراقبت مادر و نوزاد

تهیه کننده

اکرم مومنی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده

معصومه سرمدی

(مدیر پرستاری)

تصویب کننده

دکتر مینا ابراهیمی

(ریاست بیمارستان)

تاریخ ابلاغ ۱۴۰۴/۰۲/۰۵

کد سند : OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 2 : از 129

عنوان سند
کتابچه



بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بسم الله الرحمن الرحيم



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

فهرست مطالب

۷	مراقبت مادر
۷	رژیم غذایی
۸	وزن طبیعی
۹	ورزش مناسب
۱۰	مراقبت از بخیه ها
۱۰	استحمام
۱۱	فعالیت و راه رفتن
۱۲	پیشگیری از یبوست
۱۲	علائم هشدار
۱۳	مراقبت از سینه ها
۱۴	مراقبت از نوزاد
۱۵	علائم خطر در نوزادان
	علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول زندگی
۱۸	



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- تاخیر در بدست آوردن مراقبت های تکاملی ۱۹
- دمای نرمال بدن نوزادان ۱۹
- لباس نوزاد باید چگونه باشد؟ ۲۵
- استحمام نوزاد ۲۸
- مراقبت از بند ناف ۳۴
- مزایای شیر مادر ۳۹
- فواید شیر مادر برای نوزاد و مادر ۳۹
- آموزش شیردهی: ۴۴
- دفعات تغذیه با شیر مادر ۴۴
- علائم زودرس گرسنگی ۴۶
- تماس پوست با پوست چیست؟ ۴۷
- روش صحیح بغل گرفتن و حمل کردن نوزاد ۴۹
- نحوه صحیح قرار دادن نوک پستان در دهان نوزاد ۵۲
- چگونه پستان به دهان گرفتن نوزاد را تسهیل کنیم ۵۴
- نشانه های پستان به دهان گرفتن موثر ۵۵
- به چه دلایلی از بطری و پستانک در شیر خواران استفاده نکنیم؟ ۵۶



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- عوارض استفاده از بطری و پستانک ۵۹
- شیردهی نوزاد ۶۰
- تغذیه مادران شیرده ۶۵
- اهمیت تغذیه با شیر مادر ۶۹
- فواید تغذیه انحصاری: ۷۱
- آغوز جیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید می شود؟ ۷۳
- روش صحیح تغذیه شیرخوار: ۷۳
- مشکلات مربوط به شیر دهی: ۷۷
- راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیر دهی: ۷۹
- غربالگری تیروئید نوزادان ۸۲
- کم کاری تیروئید نوزادان : ۸۲
- الگوی خواب ۸۷
- حفظ و ایمنی نوزاد ۹۳
- مراقبت آغوشی یا مراقبت کانگرویی (KMC) ۹۹
- پوشش نوزاد: ۱۰۳
- مشکلات شایع دوران نوزادی ۱۰۵
- بی قراری نوزاد ۱۰۸

کد سند : OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 6 : از 129

عنوان سند
کتابچه



بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- ۱۱۰ مراقبت های بهداشتی نوزاد
- ۱۱۵ کوتاه کردن ناخن
- ۱۱۹ رشد و تکامل نوزاد
- علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول زندگی:
- ۱۲۲
- ۱۲۳ ختنه کردن نوزاد پسر



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مراقبت مادر

بارداری با تغییرات جسمی و روانی زیادی همراه است؛ از شکل ظاهری بدن گرفته تا عملکرد ارگان‌های داخلی همه دستخوش تغییرات شگفت‌انگیزی می‌شوند و زمینه را برای تولد تازه‌واردی به این دنیا فراهم می‌کنند. بعد از اتمام عمل زایمان مدتی طول می‌کشد تا بدن از هر نظر به حالت اولیه خود بازگردد بنابراین مادر نباید توقع داشته باشد ظرف یکی، دو هفته همه چیز درست شود.

معمولاً شش تا هشت هفته بعد از تولد نوزاد، بدن مادر سازوکار عادی خودش را بازمی‌یابد اما این موضوع بستگی به این دارد که در هفته‌های اول بعد از زایمان چطور از خود مراقبت کرده باشد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خانمی که وضع حمل کرده است، نقش تعیین‌کننده‌ای را در سلامت او و نوزاد بازی می‌کند. در دوران بارداری مادر علاوه بر تامین نیازهای بدن خود باید نیازهای جنین را هم برطرف می‌کرد. این ضرورت بعد از تولد نوزاد از بین نمی‌رود و مادر به علت شیردهی موظف است با



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

همان حساسیت مواد غذایی لازم برای خود و نوزاد را مصرف کند. قبل و بعد از زایمان همه دسته‌های غذایی باید در رژیم فرد گنجانده شود. لبنیات، پروتئین، نان و غلات، میوه و سبزیجات باید هرروز و مستمر مصرف شوند. باتوجه به اینکه مادر در دوران شیردهی به سر می‌برد، بهتر است حتی کمی بیش از قبل لبنیات (به‌خصوص شیر) بخورد؛ ضمن اینکه واضح و آشکار است که مصرف غذاهای مضرى همچون فست‌فودها ممنوع است.

وزن طبیعی

اگر مادری گروه‌های اصلی غذایی را در رژیم روزانه‌اش داشته باشد، دیگر نیازی به دریافت کالری از منبع دیگری ندارد. در اصل بنا بر این است که فرد بعد از زایمان و طی شش ماه به مرور به وزن طبیعی و اولیه پیش از بارداری برسد. بخشی از کاهش وزن زمان تولد نوزاد اتفاق می‌افتد. جفت، آب، خون و خود جنین از بدن مادر خارج شده و چیزی حدود پنج یا شش کیلوگرم در همین مرحله از وزن مادر کم می‌شود. در ادامه این خود شما هستید که باید با مراقبت درست و علمی به تدریج وزن‌تان را پایین بیاورید.

بستن شکم، شکم را جمع می‌کند؟



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

غالباً تصور می‌شود که با بستن شکم آن هم به‌طور محکم، شکم زائو به اصطلاح جمع یا سفت می‌شود، به همین دلیل مادر به محض مرخصی از بیمارستان شال محکمی به کمر می‌بندد؛ درحالی‌که طی بارداری و زایمان عضلات دیواره شکم تغییر کرده‌اند و تنها ورزش می‌تواند این عضلات را سفت و در نتیجه شکم را جمع کند؛ البته اگر بستن شکم آن قدر محکم نباشد که بخیه‌ها را اذیت کند، منعی وجود ندارد و ممکن است در کنار ورزش تا حدی تاثیر بگذارد.

ورزش مناسب

کسی که زایمان طبیعی کرده است از همان روز اول می‌تواند ورزش را شروع کند، ولی در صورت انجام عمل سزارین، تشخیص زمان شروع به عهده مادر است. هر وقت درد و سوزش محل زخم بهبود پیدا کرد، یعنی بدن شما توان ورزش را دارد. از پنج یا 10 دقیقه شروع کنید و کم کم به ۲۰ دقیقه ورزش در روز برسید. درازونشست ساده، ابتدایی‌ترین حرکتی است که معمولاً همه از عهده‌اش برمی‌آیند. می‌توانید پاها را سمت شکم خم



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

کنید، کمی نگه دارید و آنها را دراز کنید. تکرار این عمل ورزش محسوب می شود و برای تان مفید است.

مراقبت از بخیه ها

مراقبت از بخیه ها در هفته اول بعد از زایمان مهم است چون زخم تازه است و اگر عفونت کند یا دچار هر مشکل دیگری شود، سلامت مادر را به خطر می اندازد و مانع از رسیدگی درست او به نوزاد می شود. محل بخیه های زایمان را باید تمیز نگه دارید. به این منظور بخیه ها را روزانه سه بار می توانید بشویید. برای شست و شو از محلول بتادین رقیق و آب استفاده کنید و این دو را با نسبت یک به ۹ با هم مخلوط کنید؛ یعنی به ازای هر یک واحد بتادین ۹ لیوان آب اضافه کنید.

استحمام

آلودگی حتی در حالت عادی زمینه ساز ابتلا به بیماری هاست؛ چه برسد به وضعیت حساس مادری که به تازگی وضع حمل کرده است. برای حمام کردن مادر هیچ مانعی وجود ندارد و می توانید روزی یک بار دوش ملایم



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بگیرید، اما توصیه می‌شود که در حمام از مواد شوینده و محصولات بهداشتی همیشگی‌تان استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث سوزش و درد زخم‌های‌تان شوند. به جای استفاده از شامپو و صابون همیشگی بدن خود را با صابون و شامپوی بچه بشوید. به علاوه سعی کنید حمام‌تان طولانی نشود و خسته‌تان نکند.

فعالیت و راه رفتن

در زایمان طبیعی پس از اینکه نوزاد به دنیا آمد و بخیه‌ها زده شدند، مادر می‌تواند چند قدمی تا اتاق یا تختش راه برود؛ یعنی در این مورد هیچ محدودیتی ندارد و اساساً یکی از ویژگی‌های زایمان طبیعی کوتاه و آسان بودن دوران نقاهت آن است. غیر از آن هر وقت مادر احساس راحتی کند و بخواهد راه برود، می‌تواند این کار را با خیال راحت انجام بدهد چون هیچ آسیبی متوجه او نخواهد شد و برایش مفید هم هست، اما کسانی که عمل سزارین می‌کنند چون با بیهوشی جنرال یا بی‌حسی اسپینال وضع حمل می‌کنند بین ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از زایمان می‌توانند راه رفتن را شروع کنند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

پیشگیری از یبوست

بعضی‌ها بنا به عادت گوارشی‌شان در حالت عادی هم دچار یبوست می‌شوند. این قبیل افراد باید حتما قبل از بارداری و زایمان این بیماری را درمان کنند، چون در بارداری فشار فیزیکی بر روده‌ها وارد می‌شود و احتمال ابتلا به یبوست بالا می‌رود. این مسئله با توجه به بی‌حرکی یا کم‌حرکی مادر پس از زایمان بیشتر می‌شود. چون فشار فیزیکی از بین رفته ولی برگشتن بدن به روال طبیعی خود مدتی طول می‌کشد. اگر فرد در روزهای اول پس از زایمان مواد غذایی حاوی فیبر مصرف کند، مایعات فراوان بنوشد و حتما تحرک داشته باشد و راه برود، احتمال اینکه دچار یبوست شود به حداقل می‌رسد.

علائم هشدار

در صورت مشاهده هر کدام از این علائم بدون فوت وقت به پزشک مراجعه کنید. چون به ناراحتی‌هایی مربوط می‌شوند که درمان جدی می‌طلبند و بسیار خطرناک هستند. دردهای زیر شکمی، ترشحات بدبوی رحمی، ورم اندام تحتانی مثل پا، درد غیرطبیعی و شدید بخیه‌ها.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مراقبت از سینه ها

- برای اینکه در نوک سینه شقاق ایجاد نشود، بعد از هر نوبت شیردهی چند قطره از شیر را روی نوک سینه بریزید و ترجیحا آن را خشک نکنید و نپوشانید. یک سری پدهای بهداشتی مخصوص شقاق وجود دارند که با گذاشتن آنها روی نوک سینه این مشکل تا حد زیادی بهبود پیدا می کند. می توانید این پدها را از داروخانه تهیه کنید و به کار بگیرید.

لباس های پلاستیکی و نایلونی نپوشید؛ بهتر است لباس نخی بپوشید که مانع از عبور و مرور هوا نمی شود. ترکیباتی هستند که مانع بروز زخم در نوک سینه می شوند، مثل نشاسته گیاهی یا پارافین سفید که در داروخانه ها پیدا می شوند. اگر آنها را روی نوک سینه بگذارید از خشک شدن پوست نوک سینه و زخم شدنش جلوگیری می کند.

از هر دو سینه شیر بدهید؛ این کار باعث می شود دچار التهاب سینه نشوید. هنگام شیر دادن تمام هاله قهوه ای را در دهان نوزاد بگذارید و تا وقتی نوزاد سیر نشده سینه را از دهانش در نیاورید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مراقبت از نوزاد

نگهداری و توجه به نوزاد متولد شده تا یک سال اول زندگی اش از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ چرا که نوزادی زمان خاص و آسیب پذیری از زندگی هر انسان است زیرا سیستم ایمنی نوزاد هنوز در حال کامل شدن است. بنابراین عدم توجه به وجود بعضی علائم هشداردهنده می تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد.

کد سند: OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 15: از 129

عنوان سند
کتابچه



بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد



علائم خطر در نوزادان

بعد از دوره نوزادی اگر به هر علت احساس کردید فرزند شما هر کدام از مشکلات زیر را دارد، به پزشک یا مراکز بهداشت مراجعه کنید.

بی حالی
شل بودن
ناله کردن



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بی‌قراری
استفراغ مکرر
خوب شیر نخوردن
مکیدن ضعیف
اختلال در تنفس
به سختی نفس کشیدن
تشنج

موارد نیازمند تماس با پزشک

پس از آوردن نوزاد از بیمارستان به خانه، اگر کودک دچار هر کدام از موارد زیر بود لازم است فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- نوزاد تنگی نفس یا مشکلی در تنفس دارد.
- خیلی سریع یعنی بیشتر از ۶۰ بار در دقیقه نفس می‌کشد.
- یک یا چند مورد قطع تنفس به مدت بیش از ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در خواب دارد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- ناخن‌ها یا پوست دور بینی و لب‌های کودک کمی کبودی دارد.
- کودک رنگ‌پریده‌تر از معمول است.
- از شیر خوردن امتناع می‌کند.
- تحریک‌پذیرتر از همیشه است و نمی‌توان او را آرام کرد، به ویژه اگر ساعت‌های طولانی این حالت ادامه دارد.
- کمتر از همیشه فعال است یا به سختی می‌توان او را از خواب بیدار کرد.
- استفراغ می‌کند یا در استفراغ یا مدفوعش خون وجود دارد.
- اسهال و به ویژه مدفوع نرم یا آبکی در شش تا هشت پوشک دارد.
- دچار یبوست شده است و هیچ مدفوعی ندارد.
- طی ۲۴ ساعت کمتر از پنج پوشک خیس داشته یا ادرارش تیره باشد؛ که علامت کم‌آبی بدن است.
- تب بالاتر از ۳۸ درجه دارد یا دمای بدنش کمتر از ۳۶ است.
- دچار تشنج شده است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- از گوش‌هایش مایع خارج می‌شود.
- در ناحیه ناف نوزادان قرمزی، خون یا چرک وجود دارد.
- در ناحیه آلت تناسلی نوزاد پسرتان قرمزی، خون یا ترشح چرکی دیدید.

علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول زندگی
چنانچه در خلال هفته های دوم ، سوم و چهارم زندگی نوزاد هر کدام از علائم زیر مشاهده شد، باید با پزشک مشورت شود :

- مکیدن او ضعیف باشد.
- چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد .
- بر روی اشیای نزدیک از سمتی به سمت دیگر حرکت میکند و تمرکز نمیکند.
- دست ها و پاها را به ندرت حرکت می دهد .
- دست ها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است .



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست ، فک پایین دائماً می لرزد .
- به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.

تاخیر در بدست آوردن مراقبت های تکاملی

- گردن گرفتن
- خندیدن
- غلت زدن
- نشستن

دمای نرمال بدن نوزادان

نوزادان از ابتدای تولد بسیار حساس هستند و به تدریج با بزرگتر شدن، قوای بدنی آنها بیشتر می شود. بررسی وضعیت سلامتی آنها توسط مادران سبب می شود تا در صورت بروز هر گونه خطری برای سلامتی مادر به سرعت بتواند آن را پیگیری کند .



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

دمای نرمال بدن نوزاد بین ۳۶ تا ۳۷.۵ درجه سانتی گراد است.

تب معمولاً دمای بالای ۳۸ درجه سانتیگراد شناخته می شود.

نوزاد شما ممکن است تب داشته باشد اگر او:

- بیشتر از حد معمول احساس گرما روی پیشانی، پشت یا معده اش کند.
- احساس تعریق و رطوبت زیاد
- گونه های ملته

دلیل تب چیست؟

به طور معمول، تب یکی از نشانه های عفونت و تلاش بدن برای مبارزه با آن است. همچنین نوزادان در زمان واکسیناسیون ممکن است تب کنند. اگر تب ادامه دار بود و شما را نگران کرد، بهتر است که کودک را نزد پزشک ببرید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

در زمان تب بهترین کار چیست؟

شما می توانید در خانه برخی کارها را برای جلوگیری از پیشرفت تب انجام دهید، یکی از مهم ترین این کارها، خوراندن نوشیدنی و مایعات به کودک است تا از دهیدارته شدن (کم آبی) بدن نوزاد جلوگیری کند. اگر شما مشغول شیردهی هستید، ترجیح این است که نوزاد بیش از قبل از شیر مادر تغذیه کند تا بدن توان بیشتری برای مبارزه با عفونت پیدا کند.

چه زمانی باید به سرعت نوزاد را نزد پزشک ببریم؟

- اگر کودک شما همراه تب، نشانه ای از بیماری های دیگر مانند خراش یا التهابات پوستی داشت.
- اگر دمای بدن نوزادان زیر ۳ ماه، بالای ۳۸ درجه یا بیشتر بود.
- اگر دمای بدن نوزادان زیر ۶ ماه، بالای ۳۹ درجه یا بیشتر بود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

چطور می توان درجه حرارت بدن نوزاد را اندازه گرفت؟

شما نیاز به یک دماسنج دیجیتال دارید که بتواند به طور سریع و دقیق دمای بدن نوزاد را اندازه بگیرد.

پاهای خود را دراز کنید و نوزاد را در حالت راحتی روی زانوی خود نگه دارید، دماسنج را زیر بغل نوزاد بگذارید؛ تا سن ۵ سال می توانید به راحتی دمای بدن نوزاد را با همین روش متوجه شوید.

دست نوزاد را طوری بگیرید که تکان ندهد تا دماسنج از جای خود نیفتد؛ انواع دماسنج ها زمان خاصی را تا اعلام نتیجه در بروشورهای خود اعلام می کنند اما به طور معمول تا ۱۵ ثانیه می توانید نتیجه را روی دماسنج ببینید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

چطور دمای صحیح را بگیریم؟

اگر شما از دماسنج دیجیتال استفاده می کنید و البته از کیفیت محصولی که دارید مطمئن هستید باید تلاش کنید تا روش صحیح گرفتن دما را پیدا کنید.

چند نکته وجود دارد که ممکن است موجب شود دما اشتباه نمایش داده شود:

- پیچیده بودن در پتوی گرم
- گرم بودن زیاد اتاق
- در حال فعالیت بودن نوزاد
- زیاد بودن لباس تن نوزاد
- تازه آمدن از حمام یا بودن در حمام

اگر هر یک از این موارد وجود داشت، باید اجازه دهید چند دقیقه بگذرد، شرایط به سمت نرمال برود و بعد دوباره دمای بدن نوزاد را اندازه بگیرید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

چه راهکارهایی برای والدین وجود دارد تا تب نوزاد خود را کاهش دهند؟

- افزایش تعداد دفعات شیردهی
 - استفاده از قطره استامینوفن با مشورت پزشک می‌تواند علائم تب را کاهش دهد.
 - کاهش لباس‌های نوزاد به شرطی که کودک دچار سرماخوردگی نشود و قرار دادن یک پارچه مرطوب بر پیشانی و گردن کودک، نیز می‌تواند به پایین آوردن تب نوزاد کمک کند (دقت شود نوزاد را به حمام آب سرد نبرید و یا با کولر و یا فن سعی در خنک کردن و کاهش تب کودک نکنید).
- با این حال کاهش دمای بدن نوزاد، نمی‌تواند عفونت را از بین ببرد فقط باعث می‌شود نوزاد احساس بهتری داشته باشد، ولی باید برای علت اصلی تب که همان عفونت، بیماری و ... است، چاره‌ای اندیشید و یا به پزشک مراجعه شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

لباس نوزاد باید چگونه باشد ؟

لباس های نوزاد بایستی از نظر وزن، سبک و از جهت شستن، آسان باشد. لباس بچه را از رنگ های روشن تهیه کنید.

نوع پارچه لباس های زیر بایستی از نوع نرم انتخاب شود و عرق و رطوبت را خوب جذب کند.

لباس های رو بایلد از پارچه های پنبه ای و یا جنس های دیگر نرم مثل مخمل و یا کرکی بوده که به راحتی قابل شستشو باشد.

تنگ و سفت نباشد و آستین ها و زیر بغل ها گشاد باشند.

همیشه برای سر نوزاد خود از یک شال یا روسری گرم و نرم استفاده کنید و سر او را با این پارچه یا کلاه بپوشانید.

لباس های بچه هر چه ساده تر باشد بهتر است.

در روزهای اول تولد از بافتنی استفاده نکنید ولی در ماه های بعد بافتنی هم برای ژاکت و شلوار او مناسب است.

پیش بند چند عدد مورد نیاز طفل است که با کثیف شدن زود به زود عوض گردد. دستکش نخی و نرم نیز لازم است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مخصوصا در مواقع خارج شدن از خانه که دست های او آلوده و یا سرد نشوند. جوراب بچه ها باید نوع نرم و نخی باشد و کش بالای آن سفت نباشد که پای بچه را بیازارد. اگر جورابها دارای کش سفت و محکمی است کش را از جوراب خارج کنید و بعد جوراب را بپوشانید.

لباس نوزاد باید در طول روز یک بار عوض شود.

سعی کنید لباسها را طوری انتخاب کنید که دکمه داشته و از جلو باز و بسته شود که بیرون آمدن و پوشاندن آنها به بچه راحت باشد.

تعویض لباس نوزاد با ظرافت و مهارت انجام شود تا به دست یا سر و یا پای نوزاد صدمه وارد نشود چون استخوان های نوزاد بسیار نرم است و با جابجا کردن آنها بطریق غلط فوراً از جای خود خارج می شود .

کهنه های بچه باید مربع و از جنس نخی تهیه شود. باید از یک شورت نایلونی یا شورت های گره ای که در بازار یافت می شود روی کهنه ها را پوشاند تا رطوبت به لباس رویی نرسد، ولی سعی کنید کش شورتها پای بچه را صدمه نزنند. بعضی از این کشها باعث ایجاد جوش و زخم می



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

شوند که باید نوع شورت را عوض کرد و تا مدتی که این جوشها خوب شود از شورتهای لاستیکی استفاده نکرد.

نکاتی در مورد لباس پوشاندن نوزاد

برای پوشاندن لباس به نوزاد بهتر است از قبل با نکاتی در این زمینه آشنا باشید تا این زمان برای خودتان و او خوشایند و لذتبخش باشد:

- از لباسهایی که دور گردن آنها تنگ است و لباسهایی که بند یا کراوات دارد پرهیز کنید.
- دکمهها و تکههای تزئینی لباس را به دقت بررسی کنید تا مطمئن شوید محکم است.
- طوری به نوزاد لباس بپوشانید که تحت فشار قرار نگیرد.
- دکمهها و کشها را باز کنید تا بتوانید سر کودک را راحت وارد آنها کنید.
- ابتدا سرآستین بلوزها و پاچهی شلوارها را بگیرید تا دستها و پاهای نوزاد را راحتتر وارد لباس کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- لباس پوشاندن به نوزاد روی میز مخصوص تعویض پوشک یا روی زمین اغلب ساده‌تر است.

هنگام پوشاندن لباس، با کودک خود صحبت کنید یا سرگرمش کنید تا از لباس پوشیدن لذت ببرد.

استحمام نوزاد

حمام کردن نوزاد اولین دغدغه مادر بعد از تولد اوست به خصوص اگر هنوز بند ناف کودک بر ناف او باشد پس از همین ابتدا یاد بگیرید چگونه نوزاد نوزاد خود را حمام کنید.





عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

استحمام نوزادی که هنوز بند ناف دارد

هنگامی که افراد تازه پدر و مادر میشوند، آنها تمایل دارند که کودک را هر روز در یک وان حمام، با استفاده از مواد شوینده خاص حمام کنند. راه های مبهمی برای شستن نوزاد وجود دارد، که می تواند عواقب ناشی از آنرا بر روی فرزند ایجاد کند استفاده از شامپو یا صابون نامناسب و همچنین پاسخ دادن به تماس هنگام شستن کودک، دو کار اشتباهی هستند، که هر کسی می تواند هنگام شروع حمام کودک خود انجام دهد.

مراحل حمام کردن نوزاد

- ۱- کودک را دو یا سه بار در هفته و با یک اسفنج خیس شده در آب گرم بشویید به این ترتیب، از سوختگی نوزاد خود جلوگیری خواهید کرد.
اگر اغلب مواقع، پوشک کودک را عوض کنید و او را با حوله های مرطوب تازه می کنید، دیگر لزومی ندارد که او را هر روز حمام کنید.
- ۲- حوله ای را زیر کودک بگذارید تا از سر خوردن و غوطه ور شدن تمام وسایل، در آب جلوگیری کنید و هنگام به اتمام رسیدن حمام، همیشه یک حوله خشک داشته باشید تا همه چیز را تمیز نگه دارید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- از شامپو و صابونی استفاده کنید که سبب سوزش نوزاد نگردد.
- ۳- برای جلوگیری از رفتن هر نوع ماده ی خارجی در چشم کودک، دست، خود را روی پیشانی کودک قرار دهید تا از آن جلوگیری شود.
- ۴- به یاد داشته باشید که یک حوله نرم برای خشک کردن کودک خود داشته باشید.
- ۵- ترجیحا اگر حوله، کلاه مانند باشد بهتر است بنابراین شما سر کودک را در دمای مطلوب نگه میدارید خوب است که حداقل سه تا حوله برای کودک داشته باشید.
- ۶- شما می توانید این حمام با اسفنج را در وان حمام خود و یا وان حمام پلاستیکی برای آسایش کودک انجام دهید؛ به خاطر داشته باشید که برای جلوگیری از آسیب هایی در پشت کودک، باید وان هم ارتفاع با شما باشد.
- ۷- اگر بند ناف خیس شده باشد، هیچ چیز جدی رخ نخواهد داد به راحتی با یک حوله نرم خشک کنید، و حمام کودک خود را ادامه دهید بهتر است



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بدانید که بند ناف کودک پس از ۳ هفته بعد از تولد از ناف جدا خواهد شد.

۸- با کودک خود بسیار حساس برخورد کنید، کودک خود را با حوله بپوشانید و هر قسمت از بدن را موقع شست و شو از حوله خارج کنید؛ اگر زمان حمام برای کودک ناراحت کننده نیست، شما می توانید آن را به آرامی بدون داشتن یک حوله شستشو دهید.

استحمام نوزاد بدون شستشوی قسمت بند ناف

- آب گرم را در وان شستشو یا پلاستیکی قرار دهید. این دما، باید بین ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتیگراد باشد.
- مقداری از آب را، تا قفسه سینه کودک بریزید به طوری که به قفسه سینه نرسد.
- شستن کودک خود از سر تا پا آغاز کنید در این ترتیب، شما از چسبیدن باکتری ها و ترشحات به کودک جلوگیری میکنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- به آرامی کودک را بچرخانید تا پشت و باسن او را بشوید ؛ به یاد داشته باشید که در این موقعیت، فرزند شما باید بر روی یک دست شما باشد تا از هر اتفاقی در حین شستن جلوگیری شود.

نکات طلایی برای حمام کردن نوزاد

به یاد داشته باشید که:

- برای خشک کردن گوشها از گوش پاک کن استفاده نشود.
- 2 یا حداکثر ۳ بار حمام در هفته و نیاز به استحمام روزانه ندارد.
- زمان مناسب برای حمام کردن نوزاد بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است.
- خشک بودن پوست نوزاد شما طبیعی است. با این حال خوب است که پس از حمام کردن بدن او را چرب کنید برای این کار می توانید از روغن بچه و روغن های مایع گیاهی خوراکی (زیتون، بادام شیرین، آفتاب گردان و غیره) برای کاهش



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

خشکی پوست و جلوگیری از پوسته پوسته شدن بدنش و نرم

کردن پوست صورت او استفاده کنید فقط باید مراقب باشید
روغن وارد چشم و دهانش نشود .

- لبخند بزنید و با او صحبت کنید.
- زمان حمام، یک لحظه شگفت انگیز بین شما و کودک شما است ؛ مطمئناً، کسی در درب حمام را میزند ، تلفن زنگ می خورد و یا مجبور به تغییر وضعیت خود به شرایط و وضعیت دیگری می شوید، اگر چنین است، یک حوله را روی کودک خود قرار دهید و آن را در هر کجا که میروید با خود ببرید شما هرگز نباید آن را تنها در وان بگذارید، زیرا اتفاقات ناگوار به آسانی اتفاق می افتد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مراقبت از بند ناف

نوزادان مواد غذایی و اکسیژن را در رحم مادرشان از طریق جفت دریافت می‌کنند که به دیواره داخلی رحم متصل است. جفت نیز توسط بند ناف به یک شکاف در شکم نوزاد متصل است و با او ارتباط دارد. پس از به دنیا آمدن نوزاد، بند ناف طی یک عمل بدون درد از قسمت نزدیک به بدن نوزاد قطع و یک گیره به آن متصل می‌شود که باعث وصل بودن انتهای ریشه بند ناف به بدن کودک است. در این مطلب با زمان افتادن ریشه بند ناف نوزاد، مراقبت‌های بعد از آن و موارد ضروری نیازمند مراجعه به پزشک درمورد بند ناف نوزادان آشنا خواهید شد.

زمان افتادن بند ناف نوزاد

ریشه‌ی بند ناف معمولاً بعد از گذشت ۷ تا ۲۱ روز پس از تولد خشک می‌شود و از بدن نوزاد جدا خواهد شد. این جدا شدن باعث ایجاد زخم کوچکی می‌شود که آن هم بعد از روز برطرف خواهد شد. هنگامی که ریشه بند ناف جدا می‌شود، ممکن است مقدار کمی خون در پوشک نوزاد



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مشاهده کنید که امری طبیعی است. گاهی با جدا شدن ریشه بند ناف مقداری مایع شفاف یا زردرنگ از محل آن بیرون می‌آید یا مقداری گوشت مرده نیز ممکن است در محل آن باقی بماند که خودبه‌خود برطرف می‌شود. گاهی نیز ممکن است نیاز داشته باشد تا توسط پزشک نوزادان از بین برود. به‌طور کلی این اتفاق مهمی نیست و به دلیل وجود نداشتن رگ‌های عصبی در آن، انجام هر کاری توسط پزشک در این قسمت، بدون درد است.

نکاتی در مراقبت از بند ناف

کارها و نکاتی برای مراقبت از ریشه بندناف نوزاد تا زمان افتادن آن وجود دارد. این مراقبت‌ها شامل موارد زیر است:

- ریشه بندناف را تمیز و خشک نگهدارید، اما با هیچ ماده‌ای آن را تمیز نکنید.
- پوشک را به شکلی ببندید که از این ریشه فاصله داشته باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- برای خشک نگه داشتن ریشه بندناف، پوشک را زیرناف ببندید.
- تا وقتی این ریشه نیفتاده است، نباید نوزاد را در آب غوطه‌ور کرد.
- به جای غوطه‌ور کردن نوزاد در وان آب، می‌توانید او را با یک اسفنج نرم مخصوص نوزاد تمیز کنید.
- در هوای گرم، فقط یک پوشک مناسب و یک بلوز راحت تن کودک کنید تا هوا بتواند جریان یابد و بند ناف برای افتادن خشک شود.
- قبل از افتادن بند ناف، بهتر است لباس‌هایی را که باعث زیاد گیر کردن به بند ناف می‌شود تن نوزاد نکنید.
- هرگز سعی نکنید بند ناف را از بدن نوزاد جدا کنید؛ حتی زمانی که به نظر می‌رسد فقط به یک مو بند است.
- اقدام به کندن بند ناف ممکن است باعث خونریزی شود.
- کمی ترشح از بند ناف طبیعی است. این مایع معمولاً از ریشه ترشح می‌شود و باید به سادگی پاک شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- برای تمیز کردن بند ناف از الکل، بتادین یا ضدعفونی کننده‌های دیگر استفاده نکنید تا بند ناف در زمان معمول خودش بیفتد و دیگر خطر عفونت نیز وجود نداشته باشد.

بر اساس بسیاری از تحقیقات، بند ناف نوزادان، بدون تمیز کردن توسط هر ماده دیگری، سریع‌تر از یک بند ناف‌های تمیز شده با الکل می‌افتد، زیرا مواد ضدعفونی کننده باعث می‌شود باکتری‌های مفید پوست نوزاد که به افتادن بند ناف کمک می‌کند، کشته شوند و افتادن بندناف به تأخیر بیفتد.

موارد نیازمند مراجعه به پزشک

در صورت وجود و مشاهده هر کدام از موارد زیر لازم است با پزشک تماس بگیرید:

- اگر پس از گذشت چهار هفته از تولد نوزاد، ریشه بندناف نیفتاد.
- پوست اطراف ریشه بندناف قرمز یا متورم باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- بند ناف بوی نامطبوع و بد یا ترشحات زرد رنگ زیاد داشته باشد.
- وقتی پوست کنار ریشه را لمس می‌کنید و کودکتان گریه می‌کند.
- اگر بین دو بار زمان تمیز کردن بند ناف، میزان ترشح جمع شده زیاد بود.
- قبل یا بعد از افتادن ریشه، خونریزی زیاد وجود داشته باشد.

زمانی که بندناف می‌افتد ممکن است خونریزی خفیفی از ناحیه ناف ایجاد شود که جای نگرانی نیست و خودبه‌خود قطع می‌شود، اما در صورتی که قبل یا بعد از افتادن ریشه بندناف، هر وقت شما یک قطره خون را پاک کنید و باز قطره دیگری ظاهر شد، باید سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید، زیرا این اتفاق ممکن است نشانه خونریزی باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مزایای شیر مادر

شیر مادر علاوه بر این که تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز کودک شما را در شش ماه اول زندگی تأمین می‌کند، سرشار از موادی است که برای مبارزه با بیماری‌ها از کودک محافظت می‌کند.

فواید شیر مادر برای نوزاد و مادر

- تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک
- برآوردن نیازهای احساسی کودک
- تغذیه کامل و غنی برای کودک بدون نیاز به افزودنی
- کاهش سرطان پستان در مادر
- کاهش سرطان پستان در نوزادان دختر در آینده
- ارتباط شیر مادر و افزایش هوش
- بچه های تغذیه شونده با شیر مادر تکامل حرکتی بهتری دارند.
- همیشه در دسترس می باشد.
- رایگان!!!!



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- شیر مادر باعث تکامل سیستم ایمنی کودک شده و همچنین حاوی آنتی بادی می باشد.
- شیر مادر نسبت به بقیه شیرها قابل هضم تر است.
- مکیدن باعث می شود رحم مادر زودتر به شکل و اندازه اول برگردد.
- مکیدن زود هنگام کودک از خونریزی بعد از زایمان جلوگیری می کند.
- شیر دهی باعث کاهش وزن مادر بعد از زایمان می شود.
- شیر مادر ریسک دیابت در کودک را کاهش می دهد.
- شیر دهی نیاز به انسولین در مادران دیابتی را کاهش می دهد.
- شیر دهی ریسک کانسر تخمدان در مادر را کاهش می دهد.
- شیر دهی ریسک کانسر آندومتر در مادر را کاهش می دهد.
- شیر مادر ریسک آلرژی، آسم، عفونت گوش، مرگ ناگهانی را در کودک کاهش می دهد.
- شیر مادر کودک را در مقابل اسهال، عفونت تنفسی، مننژیت باکتریال حفظ می کند.
- شیر مادر ریسک کانسر در دوران کودکی را کاهش می دهد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- شیر مادر ریسک آرتریت روماتوئید را در کودک کاهش می دهد.
- شیر مادر شانس ابتلا به هوچکین (یک نوع بیماری بدخیم غد لنفاوی) را کاهش می دهد.
- شیر مادر کودک را در مقابل ضایعات و نقص بینایی حفظ می کند.
- شیر مادر شانس پوکی استخوان را کاهش می دهد.
- شیر مادر به تکامل سیستم گوارشی کمک می کند.
- شیر مادر شانس چاقی در آینده را کاهش می دهد.
- مشکلات قلبی عروقی در زمان تغذیه با شیر مادر کمتر است.
- شیر مادر شانس ابتلا به کولیت زخم شونده روده را کاهش می دهد.
- شیر مادر کودک را در مقابل عفونت هموفیلوس حفظ می کند.
- زمان ناشتایی قبل و بعد از عمل در کودکان تغذیه شونده با شیر مادر کاهش می یابد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- آغاز که اولین و بهترین ماده برای محافظت از نوزاد در برابر بیماری‌های عفونی است، فقط در شیر مادر و در ساعات اولیه شیردهی وجود دارد.
- سلول‌های زنده و مواد مختلف شیر مادر دارای خاصیت ضد میکروبی خاصی است که در نتیجه تغذیه شیرخوار با آن، احتمال ابتلای شیرخوار به بسیاری از عفوت‌های گوارشی و تنفسی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند به دلیل همزمانی ارضای حس گرسنگی و غریزه مکیدن، به مراتب آرام‌تر از کودکان و نوزادان دیگر هستند.
- شیر مادر همواره پاکیزه، بدون آلودگی، عاری از خطر مسمومیت، دارای درجه حرارت مناسب و بدون نیاز به تجهیزات خاص، در دسترس کودک است.
- میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه‌های نوزاد که هنوز کامل نشده است صدمه‌ای نمی‌زند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- ترکیب شیر مادر همراه با رشد کودک تغییر می کند. در هر وعده شیرخوردن، چربی به تدریج بیشتر می شود. ابتدای شیر رقیق و آبکی است و در عوض قسمت انتهایی شیر غلیظتر است؛ به این سبب هم تشنگی و هم گرسنگی کودک با شیر مادر برطرف می شود.
- جذب کلسیم شیر مادر به سبب نسبت مناسب کلسیم به فسفر در آن، بهتر انجام می شود. کمبود کلسیم در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود.
- آهن شیر مادر کم است اما به دلیل وجود عواملی چون لاکتوفرین و میزان اسیدی بودن شیر مادر، جذب آهن شیر مادر به مراتب بهتر از سایر انواع شیر صورت می گیرد. بنابراین کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند تا زمان شروع تغذیه کمکی به قطره کمکی آهن نیازی ندارند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

آموزش شیردهی:

نوزاد باید هر زمان که میل دارد، در شب و یا روز این فرصت و امکان را داشته باشد که مستقیماً از پستان مادرش شیر بخورد. بدیهی است برقراری هم‌اتاقی مادر و نوزاد به این خواسته کمک زیادی می‌کند ضمن اینکه در تولید و ترشح بیشتر و زودتر شیر و تداوم شیر دهی نیز تاثیر بسزایی دارد.

تغذیه نامحدود و برحسب تقاضای شیر خوار، هم برای نوزاد و هم برای مادر او مفید است. برای نوزاد بیشترین اثر قابل توجه آن دریافت شیر بیشتر، وزن گیری بهتر و کاهش سطح بیلی روبین در روزهای اول پس از تولد است. بیشترین اثر آن برای مادر، پیشگیری از احتقان (گرمی، سفتی، قرمزی و حساس بودن هر دو پستان) و زخم نوک پستان می‌باشد.

دفعات تغذیه با شیر مادر

دفعات تقاضای شیر خوار برای شیر خوردن متفاوت است. بعضی از نوزادان در یکی دو روز اول پس از تولد ممکن است تمایل زیادی به شیر



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

خوردن نداشته باشند و یا پس از هر بار شیر خوردن چندین ساعت بخوابند. اگر نوزاد سالم و طبیعی است و مشکلی ندارد، بیدار کردن او برای تغذیه مکرر ضرورتی ندارد، مسلماً چنانچه تغذیه مکرر باشد به تولید و ترشح بیشتر شیر کمک می کند و نوزاد آغوز بیشتری دریافت نموده و از مزایای آن بهره فراوان تری می برد، ضمن آن که بروز زردی نیز در او کمتر می شود .

شیر خوارانی که برحسب میل خودشان تغذیه می شوند معمولاً تمایل به استفاده از شیر مادر به دفعات بیشتری دارند.

برعکس بعضی از نوزادان در روزهای سوم تا هفتم ممکن است تمایل بیشتری به شیر خوردن داشته باشند که از فواید آن نیز بهره مند می شوند . گر چه دفعات شیر خوردن به تعداد ۸ تا ۱۲ بار توصیه شده ولیکن دفعات تغذیه از پستان مادر در طی شبانه روز بر حسب میل خود شیر خوار و ظهور علائم گرسنگی متفاوت است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

علائم زودرس گرسنگی

برای شناخت زمان گرسنگی و سیر شدن نوزاد و تنظیم شیردهی به او، باید علائم آنها را بشناسید. در مورد گرسنگی ما دو دسته از علائم را داریم: اولیه یا زودرس، ثانویه یا دیررس.

علائم اولیه علائم زودرس گرسنگی که به ترتیب و مرحله به مرحله اتفاق می افتد، عبارتند از:

- نوزاد شروع به حرکت دادن کره چشم هایش در زیر پلک بسته و هنگام خواب می کند.
- سرش را به سمت مادرش می چرخاند و دهانش را باز می کند.
- لباس یا ملحفه اش را به داخل دهان می برد .
- زبانش را تکان می دهد.
- انگشت و نوک دستش را در دهانش کرده و شروع به مک زدن می کند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- صداهای ملایمی از خودش در می آورد.

علائم ثانویه

- ابرو و پیشانی اش را در هم فرو می برد؛ دهانش را این بار کاملاً باز می کند. حرکت سرش نسبت به قبل تندتر است و شکل چرخاندن ندارد و با شدت و ناگهانی این کار را انجام می دهد.
- بعضی از بچه ها لگد می زنند مانند این که بخواهند لجبازی کنند یا اعتراض شان را نشان دهند. در نهایت گریه و بی قراری می کنند.

تماس پوست با پوست چیست؟

تماس پوست با پوست زمانی است که فوراً پس از زایمان (طبیعی یا سزارین) فرزند سالم شما روی سینه شما بین پستان هایتان قرار گیرد. هر



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

دوی شما لُخت هستید، بنابراین فرزندتان کاملاً تماسی پوست با پوست به بدن شما دارد. براساس تحقیقات گوناگون تماس پوست با پوست فواید بسیاری دارد، مثل دمانی بدنی نوزاد، تنظیم تپش قلب و قند خون و همچنین تقویت پیوند عاطفی مادر و نوزاد.

این زمان خاص همچنین شروعی عالی برای شیردهی پستانی است. نوزادانی که در تماس پوست با پوست قرار گرفته اند، هوشیارترند و حواس آنان به سرعت واکنش نشان می دهد. او از روی غریزه به سمت پستان می چرخد و مکیدن را آغاز می کند. هنگام تولد، حس بویایی نوزاد به خوبی تکامل یافته است، این توانایی به او اجازه می دهد که برای اولین تغذیه و گرفتن سینه مادر توانایی یافتن نوک پستان را داشته باشد. رایحه موادی که از نوک پستان ترشح می شود، شبیه به بوی ماده ای در مایع آمینوتیک بوده که نوزاد برای ۹ ماه در رحم در احاطه آن بوده است. با این حال اگر نوزادتان سریعاً پستان به دهان نگرفت، آشفته نشوید به ویژه در نوزادانی که دوره کامل بارداری را طی کرده اند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

روش صحیح بغل گرفتن و حمل کردن نوزاد

- هنگامی که فرزندان را در یک سمت بدنشان نگه می دارید، لگن را بالا نکشید.
- مراقب همان شانه‌ای که وزن بدن فرزندان را تحمل می کند، باشید و مطمئن شوید که به سمت گوشتان یا جلو متمایل نشده باشد.
- طوری بایستید که وزن به شکل مساوی روی هر دو پا تقسیم شود و از شکم و بازوهایتان برای حمایت از فرزندان استفاده کنید.
- برای حمل فرزندان، او را در دو سمت بدن جابه‌جا کنید. باید در هر فرصتی فرزندان را از چپ به راست و همچنین به جلو تغییر مکان دهید. به این ترتیب از توازن قدرت ماهیچه هایتان حمایت می کنید و فشار بر پیوندها به شکل مساوی تقسیم می شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

نکاتی مهم هنگام بغل کردن نوزادان

مهم‌ترین نکته وقت بغل کردن کودک این است که علاوه بر احساس راحتی شما، لازم است که سر و گردن نوزاد را حتماً نگه دارید. برای بغل کردن نوزاد نکاتی وجود دارد که برخی از آنها شامل موارد زیر است:

- اگر وقتی نوزاد را در آغوش دارید، گریه یا بهلانه‌گیری می‌کند، بهتر است حالت دیگری را امتحان کنید.
- مراقب باشید که سر کودکان همیشه در حالتی باشد که بتواند نفس بکشد.
- به یاد داشته باشید همیشه هنگام جابه‌جایی کودک در بین دستانتان، یک دستتان زیر سر کودک باشد.
- در ابتدا کودک را در وضعیت نشسته بغل کنید که برای بغل کردن توسط بچه‌ها و افراد مسن‌تر هم مناسب‌تر است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- هنگام شیردهی یا وقتی نوزاد را برای مدت طولانی در آغوش می‌گیرید، می‌توانید از بالش شیردهی برای تکیه دادنش استفاده کنید.
- هنگام در آغوش داشتن نوزاد آشپزی نکنید و نوشیدنی داغ در دست نگیرید.
- چاقو، آتش و گرمای زیاد خطرناک است و می‌تواند به صورت اتفاقی منجر به صدمه ی نوزاد شود.
- وقتی کودکان را در بغل دارید، از کسانی که در حال کار با وسایل خطرناک هستند دور بمانید.
- برای ایمنی بیشتر، وقتی از پله‌ها بالا و پایین می‌روید، نوزاد را با هر دو دستتان نگه دارید.
- نوزادتان برای بازی‌های خشن و خطرناکی مثل پرتاب شدن به هوا یا بالا انداختن روی زانوی شما اصلاً آماده نیست.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- هرگز کودک را در بازی‌ها یا از روی کلافگی تکان ندهید، یک تکان شدید می‌تواند باعث خونریزی در مغز و حتی مرگ کودک شود.

نحوه صحیح قرار دادن نوک پستان در دهان نوزاد

طی مراحل زایمان و تولد نوزاد، بدن‌تان برای هدایت فرزندتان به این جهان از مخلوط هورمونی نیرومندی استفاده می‌کند که راه را برای شیردهی پستانی نیز هموار می‌سازد. همان‌طوری که جفت از رحم جدا می‌شود، بدن‌تان مخلوطی از هورمون پرولاکتین که تولید شیر را تحریک می‌کند و اکسی توسین که برای مجاز ساختن جریان شیر می‌باشد را آزاد می‌کند، بنابراین پس از زایمان و پس از تمایل شما و فرزندتان برای تغذیه، به سرعت آماده شیردهی هستید.

نوزادان برای شیردهی پستانی آماده، مشتاق و توانا هستند. اگر پیچیدگی پزشکی وجود نداشته باشد، فرزندتان تقریباً درست پس از زایمان برای



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

اولین تغذیه خود آماده است. اکثر نوزادان طی اولین ساعت زندگی خارج رحمی خود پستان مادرشان را به دهان می گیرند و تغذیه را آغاز می کنند. در حقیقت، بهترین آغاز برای شیردهی پستانی زمانی است که پس از زایمان، نوزاد برای حداقل یک ساعت در تماسی پوست با پوست نزد شما قرار داشته باشد.

یاد دادن درست پستان به دهان گرفتن به فرزندان یکی از مهمترین گام ها برای موفقیت شیردهی پستانی و رفاه شماست، زیرا پستان به دهان گرفتن نادرست به آسیب نوک پستان منجر می شود. دهان فرزندان باید به اندازه کافی باز شود تا بتواند قسمت بیشتری از ناحیه تیره نوک پستان را داخل دهان ببرد.

اگر فرزندان فقط نوک پستان را به دهان ببرد، شما آسیب می بینید و فرزندان نیز میزان محدودی از شیر را دریافت می کند. مکیدن نوزاد و حرکت زبانش او مانند ماساژ نوک پستان هاست و از این طریق است که



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

شیر از نوک پستان ها خارج می شود. برخی از نوزادان سریعاً پستان به دهان می گیرند، ولی برای برخی دیگر این کار به زمان نیاز دارد.

چگونه پستان به دهان گرفتن نوزاد را تسهیل کنیم

- فرزندتان را نزدیک بدن تان قرار دهید یا او را دراز کش روی بدن تان گذارید، بطوریکه شکمش به سمت شما و بینی اش در مقابل نوک پستان تان قرار داشته باشد.
- به آرامی با نوک پستان هایتان لب بالایی او را نوازش کنید، تا زمانی که دهان او به خوبی باز شود، مثل خمیازه کشیدن.
- او را به سمت خود برید، در آغاز چانه او را نزدیک کنید تا این که او بتواند هر چه بیشتر و در حد امکان بخش بزرگتری از پستان را به دهان برد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

نشانه های پستان به دهان گرفتن موثر

پستان به دهان گرفتن موثر، فروبردن عمیق پستان به دهان است که به نوزاد اجازه می دهد تا شیر بیشتری بنوشد و شما نیز در آسایش بیشتری قرار داشته باشید.

چگونه می توان گفت که شیرخوار به خوبی پستان به دهان گرفته است:

- سینه فرزندان در مقابل بدن شما قرار دارد و هنگام شیردهی او به چرخاندن سرش نیاز ندارد.
- لب های فرزند گلگون است.
- در بالای لب بالایی فرزندان، بخش تیره رنگ نوک پستان را مشاهده نمی کنید یا کمی از آنرا می بینید و لب پائینی به خوبی بخش تیره رنگ نوک پستان را در بر گرفته است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- همان طوری که فرزندتان مکیدن های طولانی و نیرومندی را به اجرا می گذارد، می توانید ببینید که گوش او کمی تکان می خورد و آرواره هایش حرکت می کنند.
- می توانید کشش های نیرومندی را احساس کنید که دردناک نیست.
- می توانید بلعیدن او را بشنوید (صدای ملایم شبیه کا-کا)

زمانی که فرزندتان به خوبی پستان به دهان گرفته است، تا زمانی که شیر جریان خود را شروع کند، او به سرعت می مکد. سپس او برای مکیدن و بلعیدن در ریتم اصلی قرار می گیرد.

به چه دلایلی از بطری و پستانک در شیر خواران استفاده نکنیم؟

بطری و پستانک یکی از وسایلی است که برای آرام کردن نوزادان استفاده می شود این در حالی است که خوردن پستانک توسط نوزاد بسیار مضر است و عوارض بدی برای او دارد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

استفاده از بطری و پستانک برای آرام کردن نوزادان بسیار متداول است اما هر چقدر هم پستانک تمیز نگه داشته شود باز هم مکانی برای تجمع انواع میکروب ها و انگل ها است که می تواند نوزاد را بیمار کند. کودکانی که از پستانک استفاده می کنند بیشتر دچار عفونت ها، زخم های دهانی و آلرژی می شوند.

به طور کلی ارائه بطری و پستانک در شیرخوانی که از شیرمادر استفاده می کنند به دلیل ایجاد سردرگمی شیرخوار در گرفتن پستان و اختلال در تداوم تغذیه با شیرمادر و عوارض دیگر آن، توصیه نمی شود: یونیسف و WHO در بخش نهم دستور العمل ده اقدام ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان های دوستدار کودک، موکداً استفاده از بطری و پستانک را در شیرخوانی که با شیرمادر تغذیه می شوند ممنوع کرده است.

معمولاً با آموزشی که مادر در دوران بارداری و سپس در زایشگاه پس از زایمان به او داده می شود باید با روش تغذیه مستقیم شیرخوار از پستان،



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

از بیمارستان مرخص شود و جهت تداوم شیردهی از پستان، از حمایت های لازم بهره مند باشد.

چندین مطالعه نشان داده اند که دادن بسته های هدیه به مادر در زمان ترخیص که محتوی شیر مصنوعی و شیشه و پستانک باشد موجب کاهش مدت تغذیه انحصاری با شیرمادر می شود. مادران شاغل نیز کار خارج از منزل را نباید بهانه ای برای استفاده از روش تغذیه با بطری قرار دهند.

عفونت های دهانی یکی از مشکلات استفاده از بطری و پستانک برای شیرخواران

آنان می توانند در ساعات حضور در منزل، شیرخوار را مستقیماً از پستان تغذیه کنند و در ایام غیبت از خانه، شیر دوشیده شده آنان با ابزار دیگری مانند فنجان یا قاشق به شیرخوار داده شود. در برخی مهدکودک ها شیر دوشیده شده مادران را با بطری به شیرخوار می دهند. این اقدام منجر به



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

علاقه کمتر شیرخوار به تغذیه از پستان مادر شده و مادر با تصور ناکافی بودن شیر خود، اعتماد به نفسش را از دست می دهد .

عوارض استفاده از بطری و پستانک

۱- اشکال در گرفتن صحیح پستان (Nipple Confusion) شایع ترین عارضه آن است که به علت وجود تفاوت در مدل مکیدن پستان مادر با بطری یا پستانک ایجاد می شود.

۲- رشد نامناسب دندان ها به علت مکیدن نامناسب، تقویت حرکات غلط در فک و زبان و تأثیر منفی بر رشد طبیعی و تشریحی فک و دهان

۳- کاهش تولید شیرمادر به علت کاهش دفعات و طول مدت شیردهی

عدم تخلیه پستان ها به صورت مکرر و مؤثر (به علت مکیدن های نامناسب شیرخوار) شیرخوارانی که در اکثر ساعات روز و یا هنگام شب از پستانک استفاده نموده اند، چهار برابر بیشتر از شیرخوارانی که از پستانک



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

استفاده نکرده اند در سن شش ماهگی با قطع شیرمادر و یا کاهش طول مدت تغذیه با شیرمادر روبرو شده اند.

۴- افزایش احتمال ابتلای شیرخوار به انواع عفونت ها مانند عفونت های مکرر گوش، اسهال و...

مطالعات انجام شده درمورد ارتباط بین مصرف پستانک و افزایش خطر عفونت گوش میانی نشان داده اند که در شیرخواران ۳ تا ۱۸ ماهه در صورت حذف پستانک، کاهش میزان حمله اوتیت حاد میانی در ماه ۲۹ درصد بوده و در صورت استفاده از آن، ۳۳ درصد افزایش نسبت به گروه شاهد داشته است.

شیردهی نوزاد

اولین باری که مادر نوزاد خود را در اتاق زایمان در آغوش می گیرید، زمان بسیار خوبی برای شروع اولین شیردهی است. در آغاز، بدن مقادیر کمی از شیر خاصی به نام آغوز تولید می کند که به محافظت از کودک در برابر



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

عفونت کمک خواهد کرد. معدۀ نوزاد بسیار کوچک است، بنابراین او تنها به همین مقادیر کوچک برای سیر شدن نیاز دارد. با بزرگ شدن معدۀ او، نوع شیر شما تغییر خواهد کرد و میزان بیشتری شیر در سینه تولید می‌شود.

شروع شیردهی

برای شروع یادگیری شیر دادن به نوزاد، بهتر است تمام بدن کودک را خیلی آرام به سوی خود قرار دهید؛ در حالتی که نوزاد سینه به سینه شما قرار بگیرد. نوک سینه خود را روی لب بالای نوزاد بگذارید و هنگامی که او دهانش را کاملاً باز کرد، او را آرام به سمت سینه خود بکشید و سینه را برای راحتی نوزاد با دستتان نگه دارید. دهان او نه فقط نوک سینه، بلکه ناحیه آرثولا یعنی همان هاله رنگی اطراف نوک سینه شما را نیز هر اندازه که ممکن است بپوشاند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

اگر به نظر می‌رسد نوزاد در پیدا کردن نوک سینه یا نگه داشتن آن مشکل دارد، نگران نشوید، زیرا شیردهی به صبر و تمرین زیادی نیاز دارد. بهتر است از یک پرستار در بیمارستان بخواهید که شیردهی را به شما آموزش دهد. اگر نوزادتان زودرس است، ممکن است نتوانید شیردهی را بلافاصله شروع کنید، اما لازم پمپ کردن یا دوشیدن شیر خود را شروع کنید. نوزاد شما، تا زمانی که به اندازه کافی برای شیر خوردن از سینه قوی شود، این شیر دوشیده‌شده را از طریق یک لوله یا یک شیشه شیر می‌خورد.

به یاد داشته باشید که وقتی شیردهی را شروع می‌کنید، این کار نباید دردناک باشد. دقت کنید که وقتی نوزاد سینه را به دهان می‌گیرد، چه احساسی در سینه دارید. دهان نوزاد باید بخش بزرگی از هاله اطراف سینه را در پایین نوک سینه بپوشاند و نوک سینه باید کاملاً در دهان کودک قرار گرفته باشد. اگر چفت شدن نوک سینه در دهان نوزاد برای شما دردناک است، مکیدن او را لحظه‌ای با قرار دادن انگشت کوچکتان



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بین گوشهٔ دهان نوزاد و نوک سینهٔ خود قطع کنید و دوباره شیر دادن را امتحان کنید. وقتی نوزاد دهانش را درست چفت کند، بقیهٔ کار را خودبه‌خود انجام خواهد داد.

دفعات شیردهی روزانه به نوزاد

در طول روز باید به دفعات زیاد به نوزاد شیر بدهید. هرچه بیشتر به نوزاد شیر بدهید، شیر بیشتری در سینهٔ شما تولید خواهد شد. هشت تا ۱۲ وعده شیردهی در هر ۲۴ ساعت مناسب است. طبق نظر متخصصان، به جای این که شیردهی را طبق یک برنامهٔ زمانی سفت و سخت انجام دهید، هر وقت که نوزاد نشانه‌های اولیهٔ گرسنگی مثل افزایش هوشیاری یا فعالیت بیشتر، لمس هر چیزی، مکیدن دست خود یا جست‌وجوی سینه را نشان می‌دهد، لازم است به او شیر بدهید. در حالت ایده‌آل، گریه یکی از آخرین نشانه‌های گرسنگی است، بنابراین شما باید تغذیهٔ کودک را قبل از گریهٔ او شروع کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

در طول چند روز اول، ممکن است مجبور باشید کودک خود را برای تغذیه به آرامی از خواب بیدار کنید و او ممکن است در میانه شیردهی دوباره به خواب برود. برای بیدار نگه داشتن او در طول شیر خوردن، می‌توانید یک لایه از لباس‌هایش را درآورید و برای اینکه مطمئن باشید کودکان به اندازه کافی شیر می‌خورد، بهتر است هر بار که چهار ساعت از آخرین وعده شیردهی گذشته است، او را برای شیر خوردن مجدد بیدار کنید.

پیدا کردن روش و وضعیت شیردهی

وعده‌های شیردهی، به ویژه در ماه‌های اول زندگی نوزاد می‌تواند تا ۴۰ دقیقه طول بکشد. به همین دلیل، بهتر است یک نقطه دنج خانه را برای شیردهی انتخاب کنید و نوزاد خود را در وضعیتی نگه دارید که دست‌ها و پشتتان را اذیت نکند. می‌توانید پشت سر نوزاد را به دستتان تکیه بدهید. انتخاب روش شیردهی مناسبه راحت بودن آن روش برای شما ارتباط دارد. اگر شیردهی را در حالت نشسته انجام می‌دهید، یک بالش شیردهی



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

می‌تواند کمک بزرگی برای نگه داشتن و تکیه دادن نوزاد باشد. بسیاری از مادران نیز می‌گویند که یک زیرپایی یا چهارپایه، شیردهی را راحت‌تر می‌کند. هر وضعیتی که برای تغذیه انتخاب می‌کنید، هر بار تا زمانی که شما و نوزادتان در وضعیت راحتی قرار نگرفته‌اید، وعده شیردهی را شروع نکنید، زیرا مدت زمان زیادی را در آن وضعیت خواهید بود.

تغذیه مادران شیرده

یک رژیم غذایی سالم در دوران شیردهی مهم‌ترین چیزی است که به آن نیاز دارید. هرچند حتی اگر تغذیه شما کیفیت کافی را نداشته باشد، باز هم بدن شما می‌تواند برای نوزاد شیر تولید کند، اما داشتن یک رژیم غذایی متعادل تضمین می‌کند که کمیت و کیفیت شیر به بهترین وجه ممکن است و باعث می‌شود شما نیز شاداب‌تر باشید. پس به جای شمارش کالری‌ها، احساس گرسنگی خود را معیار قرار دهید و در طول روز مایعات کافینوشید تا بدنتان آب کافی داشته باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بسیاری از مادران در دوران شیردهی بیشتر گرسنه می‌شوند، زیرا بدن شما شبانه‌روز در تلاش برای تولید شیر است. خوردن وعده‌های غذایی کم‌حجم‌تر به همراه میان‌وعده‌های سالم در بین وعده‌های اصلی، همان کاری که ممکن است در دوران بارداری انجام داده باشید، یک راه خوب برای کنترل گرسنگی و حفظ سطح بالای انرژی است. به عنوان یک قانون کلی، بیشتر مادران شیرده حدود ۲۰۰ تا ۵۰۰ کالری بیشتر از مادرانی نیاز دارند که به نوزاد شیر خودشان را نمی‌دهند.

همچنین بیشتر نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، از خوردن غذاهای تند توسط مادر خود اذیت نمی‌شوند. در واقع، برخی کارشناسان معتقدند که نوزادان از تنوع در طعم شیر لذت می‌برند. هیچ غذایی برای همه نوزادان مشکل‌ساز نیست، بنابراین نیازی نیست که از همان ابتدا مواد غذایی مصرفی خود را محدود کنید. اما اگر کودک بعد از هر باری که شما یک غذای خاص مثل محصولات لبنی را می‌خورید، بیشتر نفخ می‌کند یا تحریک‌پذیر می‌شود، سعی کنید مدتی این غذاها را کنار



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بگذارید تا ببینید چه تغییری حاصل می‌شود و به‌طور کلی نیز بهتر است مصرف کافئین در شیردهی و مشکلات احتمالی برخی از مواد غذایی و نوشیدنی‌های مشکل‌ساز در دوران شیردهی را مدیریت و کنترل کنید.

مشکلات احتمالی در شیردهی

برخی از مادران به راحتی با شیردهی تطبیق پیدا می‌کنند و با موانع جسمی یا عاطفی عمده‌ای مواجه نمی‌شوند، اما یادگیری شیردهی برای بسیاری از تازه‌مادرها سخت است. اگر دلسرد شده‌اید، بدانید که تنها شما نیستید که این احساس را دارید. طبیعی است که به خاطر نیازهای مداوم کودک و به دلیل کمبود خواب، احساس گیجی و فرسودگی کنید. اگرچه قرن‌هاست که مادران به نوزادان خود شیر می‌دهند، اما شیردهی همیشه راحت نیست. بسیاری از مادران در اوایل شیردهی با مشکلاتی روبه‌رو هستند. اگر هر کدام از موارد زیر را دارید که از مشکلات رایج شیردهی در شش هفته اول پس از زایمان است، لازم است با پزشک خود تماس بگیرید:



عنوان سند کتابچه

کد سند: OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 68: از 129

بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- احتقان پستان یا پُری و دردناکی بیش از حد سینه
- زخم شدن یا ترک نوک سینه
- التهاب پستان یا ماستیت؛ نوعی عفونت پستان

یادتان باشد نباید در سکوت درد بکشید، گرفتن کمک و پشتیبانی در مورد شیردهی تنها به یک تماس تلفنی با پزشکستان یا یک شخص آگاه نیاز دارد، پس خیلی بهتر و لازم است با پزشک یا مامای خود در مورد عوارضی که در شیردهی دارید صحبت کنید.

شیردهی در شب به نوزاد الزامی است

شیردهی تجربه ای جدید برای تمام زنانی است که بچه دار می شوند. از همان اولین روز تا پایان شیردهی معمولاً سوالات زیادی در ذهن مادر شیرده به وجود می آید مثل اینکه آیا شیرم برای نوزادم کافی است یا اینکه چه کنم شیرم بیشتر شود. شیر هر مادری بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادش است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

نوزاد اگر به شکل مناسبی تغذیه شود بعد از هر بار خوردن شیر باید اجابت مزاج داشته باشد؛ البته اجابت مزاج به صورت یک روز در میان نیز طبیعی است.

اهمیت تغذیه با شیرمادر



اهمیت تغذیه با شیرمادر بر هیچ کسی پوشیده نیست. کودکانی که از شیرمادر تغذیه می کنند، در آینده چاق نمی شوند و بی تردید پیشگیری از چاقی تنها فایده تغذیه با شیر مادر نیست. پیشگیری از آلرژی،



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بیماری‌های قلبی - عروقی و افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن نیز از جمله مزایای تغذیه با شیرمادر است .

تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول تولد از مهم‌ترین ضروریاتی است که مادران جهت حفظ سلامت فرزندان‌شان در آینده، باید به آن توجه کنند .

تغذیه انحصاری با شیر مادر را ضامن حفظ سلامت جسمانی و رشد مغزی نوزاد است.

در تغذیه انحصاری با شیر مادر ، شیر مادر تنها غذای داده شده به نوزاد است.

داروها ، مواد معدنی و ویتامین ها نیز به شیرخوار داده میشود. اما آب، آبمیوه و سایر ترکیبات داده نمیشود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

فواید تغذیه انحصاری:

۱- اثرات مادری:

- تنظیم هورمونهای مادر
- جبران اضافه وزن ایجاد شده در دوران بارداری و کمک به کاهش وزن مادر
- کاهش خونریزی مادر
- بهبود سریعتر حال عمومی مادر و بهبود افسردگی بعد از زایمان
- کمک به فاصله گذاری بین حاملگی های مادر
- کاهش ریسک احتقان و پری پستان
- کاهش ریسک التهاب (ماستیت) و آبسه پستان
- کاهش ریسک سرطان پستان و رحم و تخمدان



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

۲- اثرات نوزادی:

- پیشگیری از بسیاری از عفونتهای نوزادی
- کاهش ریسک عفونت نوزادی
- کاهش ریسک اسهال و استفراغ
- کاهش ریسک تب و عفونت های دوران شیرخوارگی
- کاهش ریسک کم وزنی و کوتاهی قد و اختلال رشد
- کاهش ریسک سرطانها
- کاهش ریسک ابتلا به چاقی و سندرم متابولیک
- کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در آینده

بهرحال تغذیه انحصاری با شیر مادر، باعث بهبود رشد و نمو و تکامل بهتر و حتی افزایش هوش کودکان می شود. اغلب کودکان زیر ۶ ماه غیر از شیرماد رو قطره ویتامین نباید چیز دیگری دریافت کنند . دریافت شیر کمکی علاوه بر شیر مادر باعث سندرم سردردگمی شیرخوار و قطع



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

شیردهی در ۳ تا ۴ ماهگی خواهد شد. سازمان جهانی بهداشت تغذیه انحصاری با شیر مادر را تا پایان ۶ ماهگی توصیه می نماید.

پس از پایان ۶ ماهگی غذای کمکی نیز به غذای شیرخوار اضافه می شود.

آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید می شود؟
شیری که پستانها در دو سه روز اول پس از زایمان تولید می کنند، آغوز یا ماک یا کلستروم نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونت ها محافظت می کند به حدی که آنرا اولین واکسن نوزاد می نامند.

روش صحیح تغذیه شیرخوار:
***زمان شروع شیردهی:**

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست با اوقرار گیرد و مادر ظرف یک ساعت پس از زایمان اولین شیر دهی را



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

شروع کند، همانطور که گفته شد شیر روزهای اول یا آغاز برای تغذیه نوزاد و پیشگیری از ابتلا او به انواع بیماریها حیاتی است.

***تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده:**

۱-دفعات تغذیه با شیر مادر باید بطور مکرر و بر حسب تقاضای شیرخوار انجام شود.

۲-مدت تغذیه شیر خوار در هر وعده نباید محدود شود زیرا شیرخوار شیر کافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش می یابد.

۳-مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شبها نه روز است و از بروز مشکلات پستانی مثل احتقان جلوگیری می کند. در موارد دوقلوئی اگر مادر هر دوقل را برای مکیدن به پستان بگذارد پستانها شیر بیشتر تولید می کنند.

۴-در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان ، شیر باید دوشیده و به کمک فنجان و یا قاشق به شیر



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

خوار داده شود تا هم شیرخوار از شیر مادر محروم نشود و هم تولید شیر مختل نشود.

۵- در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شقاق نوک پستان که معمولاً به دلیل پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است ضمن ادامه شیر دهی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کند. علائم کفایت شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای شیر خوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است. در ۶ ماه اول زندگی، شیرخوار افزایش وزنی حدود ۲۰۰-۱۰۰ گرم در هفته دارد.

اگر منحنی رشد شیر خوار بالا رونده باشد و اضافه وزن کودک کافی باشد نشانگر کافی بودن شیر مادر است.

نکات زیر دلیل برای ناکافی بودن شیر مادر نیست:

گریه زیاد شیر خوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، دود سیگار، تنهایی، لباس نامناسب، بیماری کودک، قولنج و... باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

زود به زود و مکرر شیر خوردن : شیر مادر آسان هضم می شود و راحت جذب می شود لذا شیر خوا ر زود به زود احساس گرسنگی می کند زمان دادن شیر از هر سینه مادر باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد تا شیر خوار سیر شود .

کم بودن شیر در روزهای اول تولد : مقدار شیر روزهای اول (آغاز) کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد کافی و ضروری می باشد.
کوچک بودن پستانها : کوچک بودن پستانها به میزان تولید شیر ربطی ندارد بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید بیشتر می شود .
توجه:

بعضی از نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰ درصد وزن تولد باشد و باید در دو و حداکثر ۳ هفتگی ،وزن تولد را بدست آورند. این کاهش وزن در صورتی مجاز است که حال عمومی نوزاد خوب باشد و مشکل دیگر نداشته باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مشکلات مربوط به شیر دهی :

۱- امتناع شیر خوار از گرفتن پستان مادر

- مهمترین علت نگرفتن پستان مادر عفونت های تنفسی (سرماخوردگی ساده): می تواند موقع مکیدن و بلعیدن سبب گرفتگی بینی و درد شود. چکاندن قطره کلرور سدیم در بینی سبب رفع این مشکل می شود.
- بیماری مادر که ممکن است تولید شیر او را کم کرده یا واکنش جهش شیر را مهار کرده یا داروها مزه شیرش را تغییر داده باشند.
- دندان در آوردن: گذاشتن پشت یک قاشق سرد یا گاهی جویدن چیزی قبل از شیر خوردن یا ماساژ دادن ملایم لثه با انگشت تمیز علاوه بر دادن مسکن های ساده باعث کاهش دردشیر خوار می شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- در هوای گرم ممکن است شیر خوار از گرفتن پستان امتناع نماید.

۲- ابتلا کودک به اسهال :

در صورت ابتلا کودک به اسهال هرگز نباید شیر مادر را قطع کرد بلکه باید علاوه بر استفاده از محلول ORS تعداد دفعات شیر دادن را نیز افزایش داد .

۳- احتقان، زخم نوک، عفونت و آبسه پستان :

بهترین راه پیشگیری از این موارد تغذیه نوزاد بلافاصله بعد از تولد مکیدن مکرر پستان توسط کودک، وضعیت مناسب مادر هنگام شیر دادن و کودک هنگام شیر خوردن است. برای رفع احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان) استفاده از کیسه آب گرم برای دوشیدن شیر مفید است. همچنین خالی کردن پستان از طریق مکیدن کودک و یا دوشیدن شیر با دست و یا شیر دوش و استراحت ندادن به پستان مهم است .



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

خودداری از شستشوی مکرر پستان با آب و صابون و یا استفاده از محلولها و یا کرمهای تحریک کننده برای پیشگیری از زخم نوک پستان ضروری است .

همچنین باقی گذاشتن یک قطره شیر روی نوک پستان نیز در بهبودی زخم نوک پستان موثر است . در صورت وجود عفونت مصرف آنتی بیوتیک با تجویز پزشک لازم است .

۴- حاملگی مادر :

در زمان حاملگی قطع شیردهی لازم نیست فقط ممکن است مقدار شیر مادر کاهش پیدا کند . حاملگی مجدد با فاصله کم مخصوصا برای مادری که کودک شیرخوار دارد خوب نیست .

راه های افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی:

- مکیدن مکرر شیرخوار به تداوم شیردهی کمک شایانی می کند.
- هم اتاقی مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

-اعتماد به نفس مادر و اطمینان خاطر مادر که میتواند شیر دهی موفق
داشته باشد.

- داشتن تغذیه مناسب و عدم رژیم لاغری در این دوران.

خطرات استفاده از شیر مصنوعی:

-افزایش ابتلا به بیماریهای تنفسی و گوارشی(اسهال و استفراغ و دل
درد های قولنجی)،عفونت گوش،عفونت ادراری، مننژیت،اگزما؛آسم و...
-شیر خواراز فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر و امنیت روانی ناشی از آن
در دوران بلوغ محروم می شوند و این امر به تکامل روانی واجتماعی
کودک در آینده اثر می کند.

- شیر مصنوعی زود فاسد می شود.

-ضریب هوشی شیرخوار کاهش می یابد.

-چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی زمینه ساز بیماریهای قلبی و
عروقی،مفصلی و دیابت در بزرگسالی است

- افزایش خطر ابتلا به کم خونی،سرطان پستان و تخمدان در مادر
- مقرون به صرفه نیست.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- خطرات استفاده از گول زنک و بطری:
- تداخل در گرفتن پستان مادر و سردر گمی شیرخوار در مکیدن و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر و در نهایت قطع شیر مادر.
 - افزایش خطر عفونت گوش میانی، تب و کولیک (دل درد)-اسهال و استفراغ
 - افزایش برفک دهان و پوسیدگی دندان.
 - تداخل در رشد طبیعی فک و دهان و رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندانها
 - وزن گیری ناکافی
 - احتمال جداشدن لاستیک گول زنک و خفگی و پیدایش آلرژی به لاستیک آن
 - افزایش احتمال حاملگی زودرس به دلیل کم شدن میل شیر خوار به مکیدن پستان.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

غربالگری تیروئید نوزادان

تیروئید چیست و چه کاری انجام میدهد :

تیروئید غده کوچکی است که در جلو گردن قرار دارد. وظیفه اصلی این غده تولید و ترشح هورمونی به نام تیروکسین در بدن است که این هورمون اثرات مهمی در سوخت و ساز سلولهای مختلف و رشد بدن دارد. اثرات این هورمون در رشد و تکامل مغز بسیار مهم و ضروری است. در صورتی که به هر دلیلی این هورمون در بدن تولید نشود، یا تولید آن کم یا بشکل غیرطبیعی باشد، عوارض مختلفی در بدن پدیدار میگردد، این عوارض در سنین مختلف متفاوت هستند. تولید بیش از حد این هورمون نیز سبب بیماری میشود.

کم کاری تیروئید نوزادان :

به مواردی از کم کاری تیروئید گفته می شود که قبل از تولد و یا در زمان تولد وجود داشته باشد



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

کم کاری تیروئید نوزادان یکبیماری است که معمولاً بدون علامت بوده و در روزهای اول بعد از تولد بندرت تشخیص داده می شود. به طوری که تنها تعداد کمی از نوزادان در ماه اول زندگی شناسایی می شوند. بنابر این نوزاد مبتلا تشخیص داده نمی شود. و به علت این کم کاری غده تیروئید، عوارضی برای نوزاد ایجاد خواهد شد.

رشد و تکامل مغز تا حدود ۳ سالگی ادامه دارد، با توجه به تاثیر هورمون غده تیروئید کم کاری تیروئید نوزادان باعث عوارض جبران ناپذیری بر رشد و تکامل مغز و اعصاب مرکزی میشود. رشد طولی و قد نوزاد نیز تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته و کند خواهد شد در نتیجه این بیماری با عوارضی نظیر عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد، ناشنوایی، لالی، بعضی از بیماریهای مغزی و عصبی همراه است. با توجه به اینکه این عوارض در صورت عدم تشخیص زودرس و عدم شروع درمان بموقع جبران ناپذیر هستند، غربالگری نوزادان در سنین ۳-۵ روز بعد از تولد از



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، درمان به موقع و صحیح از بروز عوارض این بیماری جلوگیری میکند.

در ایران از هر ۱۰۰۰ نوزاد یک نفر مبتلا است .

علت بیماری چیست؟

هرگاه به هر دلیلی غده تیروئید نوزاد قادر به تولید هورمون تیروئید (تیروکسین) به اندازه کافی نباشد یا هورمون تیروئید در بدن بدرستی فعالیت نکند کم کاری تیروئید اتفاق می افتد. علت اصلی بروز کم کاری تیروئید نوزادان ناشناخته است، اما کمبود ید و ازدواجهای فامیلی از عوامل مؤثر به شمار میروند

غربالگری کم کاری تیروئید نوزادان

کم کاری تیروئید نوزادان شایعترین علت قابل پیشگیری عقب ماندگی ذهنی نوزدان میباشد، در زمانی که عقب ماندگی ظاهر می شود درمان بی فایده است اما در موقع تولد به راحتی با یک آزمایش ساده در روز



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

سوم تا پنجم بعد از تولد قابل شناسایی می باشد توجه داشته باشیم منظور از روز سوم ۷۲ ساعت پس از تولد نوزاد است. این آزمایش با گرفتن چند قطره خون از پاشنه پای نوزاد در مراکز بهداشتی درمانی انجام می شود. این نمونه گیری ساده، بی خطر و به حدی کم درد است که گاه حتی نوزاد از خواب بیدار نمی شود. بیماری های مثل سرما خوردگی، تب ناشی از تزریق واکسن و... که منجر به بستری شدن در بیمارستان نمی شود، مانع از انجام نمونه گیری نمی شوند. جهت نمونه گیری نیاز به ناشتا بودن نوزاد نیست. در واقع هیچگونه آمادگی خاصی برای انجام آزمایش غربالگری وجود ندارد. در عمل دیده شده است که وقتی نوزاد تازه شیر خورده و سیر است نمونه گیری راحت تر انجام شده و پاشنه پا بهتر خون می دهد. نتیجه این آزمایش ۴۸ ساعت بعد از نمونه گیری مشخص شده و در صورت مثبت بودن جواب آزمایش کف پا بلافاصله نوزاد جهت اقدامات بعدی فراخوان میشود .



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

در بعضی نوزادان لازم است یک هفته پس از نمونه گیری اولیه مجدداً نمونه گیری از پاشنه پا انجام شود. دلایل نمونه گیری مجدد عبارتند از :

- نوزادان نارس
- نوزادان با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم
- نوزادان با وزن بیش از ۴۰۰۰ گرم
- دو قلوها یا چند قلوها
- نوزادانی که سابقه بستری در بیمارستان دارند
- نوزادانی که داروهای خاص مانند دوپامین مصرف مینمایند
- نوزادان با سابقه دریافت یا تعویض خون دارند

آزمایش تایید تشخیص :

مثبت شدن آزمایش غربالگری (نمونه پاشنه پا) نشان میدهد که ممکن است این نوزاد مبتلا به بیماری کم کاری تیروئید باشد و بایستی



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

آزمایش تکمیلی با استفاده از خون وریدی انجام شود که تشخیص را قطعی کند و اگر نوزاد بیمار تشخیص داده شد جهت درمان و مراقبت به پزشک معالج معرفی میگردد. یادمان باشد هرگونه تاخیر در درمان بیماری از ضریب هوشی و سلامتی نوزادان خواهد کاست.

سایر بیماریهای مادرزادی قابل تشخیص در بدو تولد عبارتند از:

فاویسم ، فنیل کتونوری (PKU) ، (PD⁶G)
زمان در جلوگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان مبتلا به کم کاری مادرزادی تیروئید از طلا بارزش تر است.

الگوی خواب

نوزادان تازه متولدشده به طور معمول بین ۱۶ تا ۱۷ ساعت در روز می خوابند. اما بیشتر نوزادان در طول چند هفته اول برای بیش از دو تا چهار ساعت متوالی در روز یا شب، همان طور مداوم در خواب نمی مانند و هر چند ساعت یک بار بیدار می شوند..



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

الگوی غیرقابل پیش‌بینی خواب نوزاد

وقتی فرزندان تازه به دنیا آمده است، احتمالاً مجبور هستید چندین بار در طول شب برای عوض کردن پوشک، غذا دادن و آرام کردن و تسکینش بیدار شوید. الگوی خواب کودکان تا سه ماهگی معمولاً به شکل زیر است:

چرخه‌های کوتاه خواب: چرخه‌های خواب نوزادان به مراتب کوتاه‌تر از بزرگسالان است و زمان بیشتری را در خواب رم؛ که در آن حرکات سریع چشم وجود خواهد داشت، می‌گذرانند. تصور می‌شود که خواب رم برای رشد خارق‌العاده‌ای که در مغز نوزادان اتفاق می‌افتد ضروری است. این غیرقابل پیش‌بینی بودن خواب نوزاد در این سن یک مرحله ضروری برای کودک است و زیاد طول نمی‌کشد. هرچند وقتی کمبود خواب دارید، حتی این مرحله کوتاه ممکن است بسیار طولانی به نظر برسد اما با تصور کردن رشد خوب و سالم مغز نوزاد در ذهنتان ممکن است حتی این بیدار شدن‌ها برایتان خوشایند شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

شروع طولانی تر شدن خواب: از شش تا هشت هفتگی به بعد به تدریج نوزادان در طول روز، دوره‌های کوتاه‌تر و در طول شب، دوره‌های طولانی‌تری می‌خوابند. البته بیشتر آنها هنوز در طول شب برای شیر خوردن از خواب بیدار می‌شوند. آنها همچنین دوره‌های کوتاه‌تری از خواب رم و دوره‌های طولانی‌تری از خوابی عمیق‌تر دارند. کارشناسان می‌گویند، در فاصله‌ی چهار و شش ماهگی، بیشتر کودکان شیرخوار قادر به خوابیدن برای مدت هشت تا ۱۲ ساعت در طول شب می‌شوند. برخی از نوزادان از همان شش هفتگی برای دوره‌های طولانی در شب می‌خوابند، اما بسیاری از نوزادان تا پنج یا شش ماهگی به این نقطه نمی‌رسند و برخی تا دوره‌ی نوپایی همچنان در طول شب باز خواب بیدار می‌شوند. شما اگر بخواهید می‌توانید آموزش عادت‌های خواب صحیح را از همان ابتدا شروع و به کودکان کمک کنید که هرچه زودتر به این مرحله برسد.

راهکارهای ایجاد عادت خواب صحیح در کودک



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

راهکارهایی برای کمک به خوب خوابیدن کودکان در این سن وجود دارد. برخی از این روش‌های مؤثر شامل موارد زیر است:

به نوزاد فرصت‌های زیادی برای چرت روزانه بدهید: در شش تا هشت هفته اول، بیشتر نوزادان قادر به بیدار ماندن برای مدتی بیش از دو ساعت متوالی نیستند. اگر برای خواباندن کودک مدت بیشتری را یعنی بیشتر از گذشت دو ساعت از آخرین خوابش صبر کنید، ممکن است نوزادتان بیش از حد خسته شود و در خوابیدن دچار مشکل شود.

تفاوت بین روز و شب را به نوزاد بیاموزید: برخی از نوزادان شب‌زنده‌دار هستند؛ چیزی که ممکن است در دوران بارداری متوجه آن شده باشید و وقتی شما می‌خواهید بخوابید آنها تازه بیدار می‌شوند. در چند روز اول تولد کودک، کار زیادی در این مورد از دستتان بر نمی‌آید. اما از حدود دو هفتهگی نوزاد، می‌توانید آموزش تفاوت شب و روز را به شکل زیر شروع کنید:



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- هنگامی که در طول روز هشیار و بیدار است، با او صحبت و بازی کنید.
 - روزها خانه و اتاق نوزاد را پرنور و روشن نگه دارید.
 - لازم نیست برای کم کردن سروصداهای معمول روز مانند تلفن، موسیقی و ماشین ظرفشویی زیاد تلاش کنید.
 - اگر نوزادتان معمولاً هنگام شیر خوردن روز خوابش می‌برد، می‌توانید از خواب بیدارش کنید.
 - شب‌ها میزان نور و سروصدا را پایین نگه دارید و آن قدری با او صحبت نکنید که هشیار شود.
 - وقتی در طول شب از خواب بیدار می‌شود، با او بازی نکنید و بگذارید دوباره بخوابد.
- به این ترتیب نوزادتان خیلی زود می‌فهمد که شب‌ها زمانی برای استراحت و خوابیدن است و کم‌کم یک الگوی منظم برای خوابیدن پیدا می‌کند.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

نشانه‌های خواب‌آلودگی نوزاد را بشناسید: گوش به زنگ نشانه‌های خواب در نوزادان باشید. اگر نشانه‌های زیر یا هر نشانه دیگری از خواب‌آلودگی در نوزاد دیدید، او را به رختخوابش ببرید:

- اگر چشم‌های خود را می‌مالد.
- گوش خود را می‌کشد.
- بیشتر از حالت معمول بهانه‌گیری می‌کند.

شما به زودی حس ششمی در مورد برنامه روزانه نوزادان پیدا خواهید کرد و به طور غریزی می‌فهمید که چه زمانی آماده چرت زدن است.

یک برنامه منظم قبل از خواب ایجاد کنید: یک برنامه روتین قبل از خواب ایجاد و برای پایبندی به آن تلاش کنید. این برنامه می‌تواند خیلی ساده مثل پوشاندن لباس خواب به نوزاد، لالایی خواندن و در انتها یک بوسه شیبه‌بخیر باشد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

نوزاد را قبل از خواب عمیق تر به رختخواب ببرید: وقتی نوزاد خواب‌آلود اما هنوز بیدار است، او را در رختخواب بگذارید. وقتی نوزاد به شش تا هشت هفتگی برسد، می‌توانید کم‌کم به او فرصت بدهید که خودش به خواب برود، اما برخی کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که نوزاد را وقتی خواب‌آلود اما هنوز بیدار است در رختخواب بگذارید.

حفظ و ایمنی نوزاد

همه مادران بعد از دوران حاملگی در مورد مراقبت از نوزاد خود کم و بیش نگران هستند. هر زمانی موضوعی برای اضطراب دارد و پایان‌پذیر نیست. به غیر از روش‌های منظم پیگیری مانند بررسی‌های ماهانه و واکسیناسیون، کارهای روزانه لذت بخش اما چالش برانگیز مانند حمام کردن کودک، تغذیه با شیر مادر و خواباندن آنها نیز وجود دارد. کل خانه و نه فقط اتاق کودک، باید به لحاظ ایمنی تثبیت شود. در ادامه برخی از اقدامات ایمنی برای مراقبت از نوزاد را به شما ارائه می‌دهیم:



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

۱- خواب نوزاد

هنگامی که شما تازه مادر می شوید، هیچ چیز به اندازه خواب یک کودک مهم نیست؛

فاصله میله های تخت نباید زیاد باشد، زیرا کودک می تواند خود را با قرار دادن سر در شکاف آن، به خطر بیاندازد. از بالش ها و راحتی ها نیز صرف نظر کنید، زیرا ممکن است کودک را در معرض خطر قرار دهد، جهتش را نامناسب کند و یا بین آنها گیر کند.

خواباندن کودک به پشت (تماس کمر با کف تخت) مانع از سندرم مرگ ناگهانی می شود. به گفته آکادمی آمریکایی کودکان، هر گونه مرگ یک کودک زیر یک سال، یک سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است. هر کس که با کودک سر و کار دارد، باید بداند چگونه می تواند او را در وضعیتی امن نگه دارد. وقتی بچه از خواب بیدار می شود، همه می خواهیم یک صورت خندان را ببینیم.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

۲- روش های استحمام

حمام بخشی از بهداشت پایه کودک است. مادر و کودک از روال حمام لذت می برند، زیرا این یکی از مهم ترین زمان های پیوند برای والدین و کودک است، اما شما باید مراقب باشید. نوزادان پوستی بسیار ظریف دارند و از این رو حصول اطمینان از این که درجه حرارت آب مناسب است، ضروری است. با این فکر که حمام و استخر محیطی امن است، هرگز کودک را تنها نگذارید.

۳- سفر

مسافرت اجتناب ناپذیر است و ممکن است زمانی که کودک تازه متولد شده و نو پا است، پیش بیاید، اما می توانیم اقدامات لازم را انجام دهیم تا اطمینان حاصل کنیم که سفر ایمن است. اتومبیل های امروزی معمولاً با صندلی های کودک به عنوان یک اقدام ایمنی، تجهیز می شوند. این امر کودک را از آسیب های مرگبار محافظت می کند. اطمینان حاصل کنید



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

که کودک در صندلی اتومبیل راحت است، به طوری که پشت و گردن خود را محکم قرار داده است. زمانی که آب و هوا خوشایند است، می توانید سفر را برای کودکان نیز لذت بخش کنید.

۴- ترک سیگار

سیگار کشیدن در اطراف نوزادان، مطلقاً ممنوع است. خانه خود را به یک منطقه ممنوع سیگار کشیدن تبدیل کنید، به طوری که اعضای خانواده و بازدیدکنندگانی که از سیگار کشیدن لذت می برند، بدانند که باید خارج از خانه این کار را انجام دهند. از آنها بخواهید تا بلافاصله بعد از سیگار کشیدن بچه را لمس و یا در چهره ی او تنفس نکنند. به یاد داشته باشید، این کودک شماسست و می توانید “نه” بزرگ را به هر کسی یا هر چیزی که ممکن است ایمنی کودکان را در معرض خطر قرار دهد، بگویید.

دانستنی های حفظ ایمنی نوزاد در خانه



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- در کنار نوزاد آرام صحبت کنید و مراقب باشید باز و بسته کردن در اتاق به آرامی انجام شود.
- محیط زندگی نوزاد باید فاقد هرگونه مواد زیان آور و آلوده کننده باشد.
- از کشیدن سیگار و هرگونه وسایل دودزا حتی دود غلیظ اسپند در خانه و محیط زندگی نوزاد باید خودداری شود.
- نگهداری حیوانات دست آموز خانگی، می تواند انواع خطرات و عفونت ها را برای نوزاد به همراه داشته باشد.
- با توجه به اینکه سیستم عصبی تکاملی نوزاد، هنوز به رشد کافی نرسیده است برای جلوگیری از هرگونه شوک احتمالی، باید صدای تلفن موبایل، تلویزیون و ... را کم کرده و در کنار نوزاد، آرام صحبت کنید. باز و بسته کردن در و پنجره اتاق هم به آرامی انجام شود.
- بهتر است در کنار تخت نوزاد دماسنجی قرار دهید تا از دمای متناسب اتاق که باید ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد باشد مطمئن شوید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- قرار دادن نوزاد یا تنها گذاشتن او روی تخت، میز، صندلی، کاناپه و حتی صندلی کوتاه توصیه نمی‌شود، زیرا خطر افتادن از ارتفاع همواره وجود دارد.
- نوزاد را تنها در منزل رها نکنید و مراقبت از او را به عهده کودکان و افراد غیر مسئول نگذارید.
- توجه داشته باشید نوزاد را همیشه به پشت یا به پهلوئی راست بخوابانید.
- خواباندن نوزاد کنار وسایل حرارتی و آشپزی احتمال بروز خطر را بیشتر می‌کند؛ به خصوص زمانی که اطفال دیگری هم در خانه باشند.
- در هنگام در آغوش گرفتن نوزاد از نوشیدن مایعات داغ با انجام آشپزی خودداری کنید.
- آویزان کردن وسایلی مثل گردنبند، پلاک و ... به لباس یا تخت نوزاد به دلیل احتمال صدمه و بلعیدن می‌تواند خطرناک باشد.
- استفاده از پستانک، و شیشه شیر به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- بعد از دوران نوزادی که شیرخوار کم کم دست‌هایش را تکان داده و به سمت دهانش می‌برد، خطر بلعیدن اشیاء، خفگی، چنگ زدن و بریدن همواره او را تهدید می‌کند. در این دوره شیرخوارگی باید هوشیار بوده و بدانید بعضی از این بی توجهی‌ها قابل جبران نیست.

مراقبت آغوشی یا مراقبت کانگرویی (KMC)

مراقبت کانگرویی یا هم آغوشی مادر و نوزاد و یا به عبارت واضح‌تر مراقبت آغوشی، در حال حاضر به عنوان یک روش مراقبت از نوزادان نارس و کم وزن در کشورهای مختلف شناخته شده است.

در این روش شیرخوار در تماس پوست با مادر و نزدیک پستان‌های وی نگهداری می‌شود.

آیا می‌دانید تماس پوستی مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد منجر به شروع سریع و موفقیت آمیز اولین تغذیه نوزاد با شیر مادر می‌شود.

مراقبت آغوشی (کانگرویی) روشی آسان، کم هزینه و در دسترس است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مراقبت مادرانه آغوشی

روش خاصی از مراقبت شیرخواران کم وزن و نارس است. این کار موجب ارتقای سلامت و بهبود وضعیت نوزاد از طریق کنترل موثر دمای بدن، تغذیه با شیر، پیشگیری از عفونت و ایجاد ارتباط نزدیک بین مادر و نوزاد می شود.

دو جزء از مراقبت آغوشی مادر و نوزاد:

۱. تماس پوست به پوست
۲. تغذیه انحصاری با شیر مادر

دو پیش شرط لازم در مراقبت آغوشی مادر و نوزاد:

۱. حمایت مادر در بیمارستان و خانه
۲. پیگیری بعد از ترخیص

مزایای استفاده از مراقبت آغوشی مادر و نوزاد:

کد سند : OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 101 : از 129

عنوان سند
کتابچه



بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- شیر دادن با پستان
- کنترل دمای بدن
- ترخیص زودهنگام
- بهبود رشد نوزاد
- کاهش عفونت در نوزاد
- جلوگیری از افت قند خون
- تنظیم وضعیت قلب و تنفس
- افزایش رضایت مندی مادر
- کاهش افسردگی مادر پس از زایمان
- افزایش ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- تغذیه مناسب

چه موقع تماس بین مادر و نوزاد شروع می شود؟

هر زمانی که نوزاد در بخش های مراقبت های ویژه نوزادان تحت اقدامات درمانی، دچار بی قراری و اضطراب شده و نیاز به حمایت والدین دارد.

طول زمان تماس:

از چند دقیقه تا چند ساعت در طی شبانه روز ولی هر چه زمان تماس طولانی تر باشد مزایای آن بیشتر است.

وضعیت نوزاد در مراقبت آغوشی:

- سر را به یک طرف برگردانید.
- گردن در وضعیت کمی کشیده به عقب نگه دارید تا راه هوایی دچار انسداد نشود و تماس چشمی بین مادر و نوزاد برقرار شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- زنان را خم شده در یک حالت غورباقه ای قرار دهید و بازوها را به سمت خمیده قرار دهید.

نیازهای مادر در هم آغوشی مادر و نوزاد:

داشتن صندلی، تخت، بالش‌های اضافی، دستشویی که مادر بتواند بعد از تعویض پوشک دست‌های خود را بشوید، لباس مخصوص مراقبت آغوشی، لباس گشاد و مناسب که مادر در آن راحت باشد، حمام برای شستشوی روزانه مادر، درجه حرارت مناسب اتاق.

پوشش نوزاد:

دمای ۲۵ درجه سانتی گراد، یک کلاه و یک جوراب (پوشش دیگری نیاز نیست، نوزاد را رو شکم و یا سینه بگذارید و سپس با یک لباس معمولی بپوشانید).

کدام مادران می‌توانند در این مراقبت شرکت کنند:



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

تمام مادران بدون توجه به سن تعداد بارداری، نوع زایمان، میزان تحصیلات و فرهنگ می توانند در این اقدام شرکت کنند.

مراقبت آغوشی تا کی ادامه پیدا می کند؟

تا زمانی که سن حاملگی به ۴۰ هفته برسد و یا وزن نوزاد به ۲۵۰۰ گرم برسد.

علائم خطر در مراقبت آغوشی:

- تنفس مشکل، فرورفتگی قفسه سینه، ناله
- تنفس خیلی سریع، تنفس کند
- دوره های مکرر و طولانی آپنه
- دمای بدن کمتر از حد طبیعی علیرغم گرم کرد نوزاد



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- مشکلات تغذیه ای مانند بیدار نشدن مکرر یا طولانی، امتناع از شیر خوردن، استفراغ، تشنج، اسهال، زردی قابل توجه پوست.

مشکلات شایع دوران نوزادی

کودکان بعد از تولد زمانی که از محیط امن رحم به این دنیا وارد می شوند بسیار آسیب پذیر هستند. این زمان سخت ترین اوقات برای آنان است تا یاد بگیرند نفس بکشند، غذا بخورند و غیره. همچنین زمانی است برای رشد شش ها، قلب، مغز، کلیه ها، کبد و غیره و یادگیری هماهنگی بین این ارگان ها. بدترین بخش این است که ارتباط برقرار کردن کودکان با دیگران محدود است، و سرپرست آن ها باید علائم و نشانه های خطر و بیماری را بشناسد.

بالا آوردن

هنگامی که نوزاد شما هوا را همراه با شیر مادر یا شیر خشک می بلعد، هوا در مایعی که می خورد گیر می افتد. این هوا مجبور است برای خروج بالا بیاید و هنگامی که این اتفاق می افتد، مقداری از مایع نیز همراه آن و از



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

طریق دهان یا بینی بالا می آید که به شکل استفراغی خفیف دیده می شود. همچنین نوزادان در مقایسه با اندازه بدن خود، شیر زیادی می نوشند و برخی از آنها واقعاً شیر خوردن را دوست دارند و از آن لذت می برند، بنابراین آنها گاهی لبریز می شوند و در نتیجه استفراغ می کنند. دستگاه گوارش نوزاد نیز به طور کامل رشد نیافته است و عضلات پایین مری نوزاد که کنترل ورود و خروج شیر را بر عهده دارد، ممکن است هنوز هم در حال هماهنگ شدن با سرعت این فرایند باشد، پس جای تعجب نیست که کودک شما استفراغ می کند.

راهکارهایی برای کاهش بالا آوردن

- به وضعیت شیردهی توجه کنید
- به نوزاد در فضایی آرام شیر بدهید
- سوراخ سرشیشه را بررسی کنید
- نوزاد را آروغ بدهید
- از فشار به شکم نوزاد خودداری کنید



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- بعد از تغذیه، نوزاد را سریع نخوابانید
- به او بیش از حد شیر ندهید
- حساسیت غذایی را بررسی کنید.

بادگلو

آروغ زدن نوزاد یک کار ضروری پس از هر بار تغذیه نوزاد با شیر مادر و یا شیر خشک است. هنگامی که نوزادان از شیر خشک و یا شیر مادر تغذیه می کنند، آن ها مقدار زیادی از هوا را هم همراه شیر می بلعند. بنابراین، اگر نوزاد شما آروغ کاملی نزند، حباب های هوا موجود در داخل شکم کوچک او می توانند نوزاد را ناراحت کرده و باعث دل پیچیدگی، افزایش آب دهان و شکم درد در او شوند. از این رو، آروغ زدن مکرر بین وعده های شیر خوردن و پس از هر بار تغذیه نوزاد شما با شیر مادر و یا شیر خشک بسیار مهم است. حتی زمانی که نوزاد شما درد شکم هم ندارد، آروغ زدن نوزاد ضروری است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بی قراری نوزاد

شایع ترین علت بیقراری دوران نوزادی و شیرخوارگی بخصوص در چهار ماه اول دوران شیرخوارگی کولیک شیرخوارگی یا وجود نفخ یا اتساع شکم شیرخوار است .

- گرسنگی
- کثیف بودن پوشک
- نیاز به خوابیدن
- نیاز به نوازش و به آغوش کشیدن
- مشکلاتشکمی (گاز، کولیک، و...)

زردی در نوزادان

درصد زیادی از نوزادانی که در زمان طبیعی زایمان به دنیا آمده‌اند، در طول یک یا دو هفته اول زندگی، یک ته‌مایه زرد رنگ در پوستشان دارند که زردی یا یرقان نامیده می‌شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

موارد نیازمند مراجعه به پزشک

در صورت مشاهده هر کدام از موارد زیر در رابطه با زردی و یرقان در نوزادان لازم است با پزشک اطفال یا پزشک خودتان تماس بگیرید:

- اگر پوست نوزاد شما زرد رنگ شده است.
- اگر سفیدی چشم، پوست شکم یا دست‌ها و پاها زرد شده باشد.
- اگر نوزادتان زردی دارد و به سختی از خواب بیدار می‌شود.
- نوزاد مبتلا به زردی بهانه‌گیر شده است و نمی‌خواهد شیر بخورد.
- اگر نوزادتان موردی حتی خفیف از زردی را برای بیش از سه هفته داشته است.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

مراقبت های بهداشتی نوزاد

تعویض پوشک

برخی از والدین ممکن است هنگام عوض کردن پوشک کودکشان دچار مشکلات جزئی شوند یا سؤال‌هایی در مورد تعویض پوشک داشته باشند.

آماده کردن وسایل مورد نیاز

برای تعویض پوشک یک‌بارمصرف نوزادتان بهتر است ابتدا محیط و وسایلتان را آماده کنید. شما می‌توانید نکات زیر را برای این کار در نظر بگیرید:

- محل گرم و تمیزی را برای عوض کردن پوشک مشخص کنید.
- خیلی بهتر است اگر از یک میز تعویض پوشک استفاده کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- یک حوله یا زیرانداز تمیز را روی محلی که قرار است پوشک عوض شود پهن کنید.
- یک پوشک تمیز و مقداری دستمال را کنار دستتان بگذارید.
- به جای دستمال مرطوب، بهتر است از آب ولرم و پنبه بهداشتی استفاده کنید.
- پماد ضد سوختگی یا وازلین بچه را نیز آماده کنید.

مراحل عوض کردن پوشک

به طور کلی مراحل تعویض پوشک‌های یک‌بار مصرف شامل موارد زیر است:

- دست‌هایتان را تمیز بشویید و خشک کنید.
- کودک را روی حوله یا زیرانداز بگذارید.
- پوشک کثیف را باز کنید و هر دو مچ پای کودک را با یک دست بگیرید و به آرامی بلند کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- پوشک کثیف را بردارید و جایی بگذارید تا بقیه محل را کثیف نکند.
- اگر کودک پسر است، شاید بهتر باشد آلت تناسلی او را با یک پارچه تمیز یا حوله بپوشانید تا روی شما یا خودش ادرار نکند.
- اگر در پوشک مدفوع وجود دارد، از نیمه جلویی تمیز پوشک قبلی برای پاک کردن بخشی از آن از باسن کودک استفاده کنید.
- قسمت جلوی ناحیه تناسلی را با تکه‌ای پنبه که با آب مرطوب کرده‌اید، تمیز کنید.
- اگر کودک شما دختر است، ناحیه تناسلی او را از جلو به عقب تمیز کنید تا مانع ورود میکروب‌ها به واژن شود.
- اگر کودک مدفوع کرده است، یک تکه پنبه دیگر را مرطوب کنید و باسن او را کامل تمیز کنید.
- حتماً چین‌های ران و باسن کودک را تمیز کنید.
- در مورد پسرها، چین‌های زیر آلت تناسلی را نیز تمیز کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- اجازه بدهید پوست کودک کمی با جریان هوا خشک شود یا آن را با یک حولهٔ نرم و تمیز، آرام خشک کنید.
- برای کمک به درمان یا جلوگیری از حساسیت به پوشک، می‌توانید پماد سوختگی یا وازلین بچه به پای نوزاد بزنید.
- پاهای کودک را بعد از تمیز شدن کامل، دوباره کمی بلند کنید و نیمهٔ پشتی پوشک را زیر او قرار دهید.
- بالای نیمهٔ پشتی پوشک باید تا کمر کودک برسد.
- نیمهٔ جلویی پوشک تمیز را تا شکم کودک بالا بیاورید.
- برای نوزادان پسر، آلت تناسلی او را رو به پایین قرار دهید تا احتمال کمتری برای ادرار کردن روی قسمت بالای پوشک وجود داشته باشد.
- اگر کودک شما تازه متولد شده است، از پوشاندن ریشهٔ بند نافتا زمانی که خشک شود و بیفتد، خودداری کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- مطمئن شوید بخشی از پوشک که بین پاهای کودک قرار می‌گیرد تا حد مناسبی باز باشد؛ جمع شدن زیاد می‌تواند باعث ناراحتی شود.
- چسب‌های هر دو طرف پوشک را ببندید.
- پوشک باید جمع‌وجور باشد، اما نه آن‌قدر تنگ که باعث آزار شود.
- اطمینان حاصل کنید که چسب‌ها به پوست کودک نچسبیده است.
- تا اینجا پوشک کودک شما عوض شده است.
- لباس کودک را بپوشانید و او را در یک محل امن مثل روی زمین یا در تختش بگذارید تا بتوانید محل تعویض پوشک را مرتب کنید.
- در صورت امکان، مدفوع نوزاد را در توالت بریزید.
- پوشک کثیف را تا کنید و با چسب‌هایش محکم ببندید و در یک کیسه بیچید، گره بزنید و سپس در سطل زباله بیندازید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

- خیلی بهتر است اگر از سطل مخصوص پوشک نوزاد استفاده کنید که کیسه دارد و بو را پخش نمی‌کند.
 - اگر پوشک قابلیت حل شدن یا تبدیل شدن به کود را دارد و شما نیز امکان این کار را دارید، طبق دستورالعمل کارخانه سازنده آن عمل کنید.
 - دست‌های خود را خیلی تمیز بشوید.
- همچنین می‌توانید از یک ضد عفونی کننده دست، به خصوص در صورت دسترسی نداشتن به آب استفاده کنید.

کوتاه کردن ناخن

ناخن‌های نوزادان نرم و تیز است و به راحتی می‌تواند صورت شما یا خودش را خراش بدهد. ناخن‌های کوچک دست نوزاد آن قدر سریع رشد می‌کند که ممکن است لازم باشد آنها را چند بار در هفته کوتاه کنید، اما ناخن‌های پای آنها کمتر به کوتاه کردن نیاز دارد. در این مطلب می‌توانید با مراحل



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

کوتاه کردن ناخن‌های دست و پای نوزاد و بریدن انگشت نوزاد هنگام کوتاه کردن ناخن آشنا شوید.

در این مقاله مطالعه می‌کنید:

- مراحل کوتاه کردن ناخن‌های نوزاد
- بریدن انگشت نوزاد هنگام کوتاه کردن ناخن

مراحل کوتاه کردن ناخن‌های نوزاد

بعد از حمام دادن نوزاد، ناخن‌های او نرم‌تر است و راحت‌تر گرفته می‌شود. همچنین اگر کودک‌تان خواب باشد هم یکی از زمان‌های مناسب برای گرفتن ناخن‌هایش است، زیرا کودک دستش را تکان نمی‌دهد و شما راحت می‌توانید ناخن‌ها را کوتاه کنید، بدون اینکه باعث بریدن پوستش شوید. اما اگر ناخن‌های نوزاد را هنگام بیداری کوتاه می‌کنید، بهتر است از یکی از اطرافیان‌تان بخواهید که او را نگه دارد و او را سرگرم کند، تا خیلی تکان



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

نخورد و شما بتوانید ناخن‌هایش را با خیال راحت کوتاه کنید. مراحل کوتاه کردن ناخن‌های نوزاد شامل موارد زیر است:

- دست‌هایتان را تمیز بشویید.
- بهتر است از یک قیچی نوزاد، ناخن‌گیر ظریف یا ناخن‌گیر مخصوص نوزاد استفاده کنید.
- هنگام گرفتن ناخن‌ها، نور کافی برای دیدن دست نوزاد داشته باشید.
- هنگام کوتاه کردن ناخن‌ها دست کودک را نگه دارید.
- نوک انگشت نوزاد را به عقب فشار دهید تا از بریدن پوست جلوگیری شود.
- ناخن‌های دست را موازی با انحنای انگشت کوتاه کنید.
- برای صاف کردن گوشه‌های تیز ناخن از سوهان ناخن ظریف استفاده کنید.
- ناخن‌های پا را نیز فرموش نکنید و آنها را صاف کوتاه کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

پزشکان توصیه می کنند در چند هفته اول زندگی نوزاد، بهتر است فقط از سوهان ناخن استفاده کنید، زیرا ناخن ها بسیار نرم است و نیاز زیادی به ناخن گیر یا قیچی نیست.

بریدن انگشت نوزاد هنگام کوتاه کردن ناخن

اگر نوک انگشت نوزاد را بریدید، بریدگی را زیر آب سرد بگیرید و سپس یک دستمال تمیز یا باند استریل دور انگشت کودک ببیچید و آن را با فشار آرام کمی نگه دارید. خونریزی معمولاً بعد از چند دقیقه قطع می شود. روی زخم انگشت نوزادتان چسب زخم نزنید، زیرا چسب زخم ممکن است بعد از چند دقیقه در اثر برخورد به اجسام دیگر آلوده شود و حتی ممکن است وقتی کودک، انگشت خود را در دهانش قرار می دهد، چسب را قورت بدهد و باعث خفگی شود. اگر خونریزی زخم فرزندان متوقف نشد، بهتر است فوراً به اورژانس یا پزشک کودکان مراجعه کنید.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

رشد و تکامل نوزاد

رشد کودک تا یک سالگی به سرعت اتفاق می افتد و بعد از آن کند می شود در این زمان مادران به شدت نگران قد و وزن گیری نوزادشان هستند که طبیعی است.

رشد کودک یک پدیده ممتد است که در ابتدای تولد روندی بسیار سریع دارد تا جایی که وزن کودک در سال اول سه برابر میشود اما به مرور روند رشد کودک کندتر میشود. نوزادان در شکل و اندازه و رشدهای متفاوتی هستند، و اینکه وزن نوزاد شما هر ماه می تواند بسته به فاکتورهایی مانند ژنتیک، میزان تغذیه او و یا شیر مادر متفاوت باشد.

مراحل رشد کودک از تولد تا یک سالگی

تولد تا ۱ ماهگی: متوسط وزن گرفتن نوزاد تازه متولد شده در روز ۲۹ گرم است و در طول یک ماه ادامه خواهد داشت. به یاد داشته باشید که بیشتر نوزادان در طول چند روز اول زندگی وزن خود را از دست می



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

دهند، اما معمولاً این وزن را طی چند روز آینده به دست می آورند، به طوری که ظرف یک هفته تا ده روز دیگر، آن ها به وزن اولیه تولد خود باز می گردند.

1 تا ۴ ماهگی: نوزادان معمولاً هر ماه ۴۵۰ گرم تا یک کیلوگرم وزن و ۳۰ تا ۶۰ سانت افزایش قد دارند. در طول این مدت، نوزاد شما ممکن است به طور زنده نگاه کند، با این حال با افزایش سطح فعالیت او، این نوزاد به زودی با توسعه ماهیچه جایگزین می شود.

تا ۶ ماهگی: بیشتر نوزادان وزن هنگام تولد خود را دو برابر کرده اند.

تا ۱۲ ماهگی: بیشتر نوزادان معمولاً وزن هنگام تولد خود را سه برابر کرده و از قد نوزادی اولیه خود تا ۳۶ سانت رشد خواهند کرد.

تا ۲۴ ماهگی: بیشتر نوزادان وزن هنگام تولد خود را چهار برابر کرده و از طول تولد تا ۳۶ سانتیمتر رشد خواهند کرد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

در هر یک از مراجعات به پزشک، کودکان شما به خوبی توسط پزشک اطفال ویزیت می شوند و وزن کودک، قد و محیط او را بر روی یک نمودار رشد پی گیری می کنند.

این نمودار استاندارد از داده ها با استفاده از بررسی های ملی توسعه داده شده است و پزشکان از آن برای تعیین میزان پیشرفت نوزاد در مقایسه با کودکان دیگر سن و جنسیت استفاده می کنند.

بسیاری از والدین نگران این هستند که اندازه گیری کودک در انتهای بالا یا پایین چارت قرار داشته باشد. با اینکه این نگرانی ها در حالت عادی هستند، به یاد داشته باشید که درصد کودک شما به اندازه این واقعیت مهم نیست که او به طور مداوم در حال رشد است. اگر پزشک اطفال شما نگران اندازه یا الگوی رشد شما باشد، شما هم نگران خواهید بود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول زندگی :

چنانچه در خلال هفته های دوم ، سوم و چهارم زندگی نوزاد
هر کدام از علائم زیر مشاهده شد، باید با پزشک مشورت شود
:

- مکیدن او ضعیف باشد.
- چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد.
- بر روی اشیای نزدیک از سمتی به سمت دیگر حرکت می کند و تمرکز نمی کند.
- دست ها و پاها را به ندرت حرکت می دهد .
- دست ها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است .
- حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست ، فک پایین دائماً می لرزد .
- به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

ختنه کردن نوزاد پسر

سنت یا آیین ختنه از هزاران سال قبل مرسوم بوده، مابین یهودیان جزو ارکان دین یهودیت می باشد، در اسلام نیز به انجام آن تأکید شده و در کشورهای مسلمان بطور گسترده ای انجام می گیرد.

ختنه چیست

ختنه که به انگلیسی (circumcision) نامیده می شود از شایعترین عمل جراحی است که روی نوزادان پسر انجام می شود. در ختنه پوست پوشاننده کلاهک آلت برداشته میشود.

بهترین زمان ختنه نوزاد: در دوره نوزادی در ۳۰ روز اول تولد بهترین زمان عمل از نظر علمی و اسلام می باشد.

فواید ختنه در دوران نوزادی : از فواید ختنه که اهمیت دارد، ترمیم عالی زخم در این سنین می باشد در ماه اول تولد پوست آلت نوزاد نازک است و غالباً زخم خیلی سریعتر بهبود می یابد و همچنین به دلیل وجود آنتی



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بادی هایی که از خون مادر به نوزاد می رسد میزان عفونت محل ختنه در بدو تولد بسیار ناچیز است.

پرهیز از آثار روحی ختنه در سنین بالا چه برای والدین و چه برای کودک از جمله فواید ختنه در سنین پایین و نوزادی می باشد ، بعلاوه درد و نارامی نوزاد نیز بسیار مختصر است .

گاهی ترس از کم وزن بودن یا ناتوان بودن نوزاد و یا تنگ شدن نوک مجرای ادراری باعث توصیه به ختنه در سنین بالا می شود که بدان نباید زیاد توجه کرد وزن سه کیلوگرم برای انجام ختنه کافی است.از دیگر فواید ان پیشگیری از سرطان آلت، عفونت ادراری است.

کدام روش ختنه بهتر است؟ روش های ختنه : ۱- حلقه ۲- جراحی

بهترین روش ختنه در دوره نوزادی و تا سن ۱۲ ماهگی روش حلقه می باشد.

۱-روش ختنه با حلقه



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

ختنه کردن نوزاد پسر با حلقه (رینگ) در مجموع عارضه خاصی ندارد و بطور فراگیر انجام می گیرد و نحوه انجام ختنه مطمئن است، در صورت انجام عمل با رینگ توسط فرد مجرب نتیجه نهایی از نظر زیبایی به مراتب بهتر است، حلقه پلاستیکی را روی نوک آلت قرار می دهند و با نخ گره می زنند .

حلقه پس از یک هفته تا ۱۲ روز می افتد. بعد از عمل، کودک می تواند پوشک شود البته یک سایز بزرگتر مناسب تر است او را می توانید در اغوش بگیرید و از تحت فشار بودن محل عمل نگران نباشید .

می توان کودک را بعد از ادرار کردن زیر آب گرفت، چون پانسمانی وجود ندارد. از این روش تا قبل از ۱۲ ماهگی استفاده می شود .

در صورتی که عمل در ۱۲ ماه اول صورت نگیرد پزشک با روش جراحی عمل را انجام می دهد که در این سن عمل مشکل تر و با عوارض خونریزی بیشتر همراه است ، چنانچه سن کودک از ۱-۲ سال بیشتر گردد معمولاً تحت بی هوشی عمومی عمل ختنه صورت می گیرد و هزینه بیشتری را نیز به همراه دارد.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

بهترین فصل برای ختنه: فصل خاصی مطرح نیست ولی در فصول سرما به علت محدودیت های تردد در سرما و شیوع سرما خوردگی گاهی مشکل افزین میشود.

۲- ختنه کردن پسر به روش جراحی یا روش سنتی:

روش دوم انجام عمل به روش جراحی می باشد که مشکلتر از دیگر انواع ختنه نوزادان می باشد امروزه به علت عوارض بیشتر و مشکلات عمل و خونریزی این روش کمتر انجام می گیرد.

۳- ختنه با لیزر

عمل با لیزر امکانپذیر است ولی به علت هزینه بالا و عدم مزایای عمل با لیزر هنوز عمل لیزری مورد استقبال قرار نگرفته است

عوارض ختنه:

۱- عوارض زودرس با حلقه



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

خونریزی بعد از ختنه: در ۵٪ موارد دیده می شود و در کودکان بزرگتر شایعتر میباشد. این خونریزی با اقدامات ساده از جمله فشردن آلت کنترل می شود. دلیل خونریزی بعد از ختنه غالباً شل شدن گره نخ بعلت تقلاى نوزاد می باشد.

علائم عفونت ختنه

- افزایش قرمزی و تورم که البته این علامت در زمان جدا شدن حلقه هم دیده می شود که طبیعی است ولیکن اگر این علائم همراه تب باشد می توان تشخیص عفونت را داد .
- ترشحات بد بو (نادر)
- تب ۳۸
- اگر کودک دو وعده ی متوالی شیر نخورد احتمال عفونت وجود دارد.

درمان عفونت ختنه : با تجویز انت بیبوتیک سفالکسین و شستشو با نرمال سالین درمان می شود.



عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

۲- عوارض دیررس ختنه با حلقه :

تنگی مجرای ادرار نوزاد که به آسانی قابل درمان است.

برش نامناسب پوست ختنه گاه.

چسبندگی پوست به کلاهک در ماه اول و دوم ختنه

منابع:

۱- راهنمای نگهداری از کودک؛ آلیسون مک کانکی /

ترجمه فرهاد همت خواه

۲- آمادگی بری زایمان و مراقبت از نوزاد؛ ویلیام سی یرز /

ترجمه جواد میدانی

کد سند : OH-BI-03
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۴/۰۱
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵
صفحه 129 : از 129

عنوان سند
کتابچه



بیمارستان امام علی (ع) سرایان

عنوان کتابچه: راهنمای مراقبت مادر و نوزاد

۳- راهنمای کامل بارداری زایمان و مراقبت از نوزاد؛

مجتبی امیری

۴- مراقبت از نوزادان بیمار و سالم؛ دکتر فائزه جهان پور