

شیر مادر غذای اصلی و بهترین غذا برای فرزند شما است، لازم است تغذیه نوزاد را ظرف نیم ساعت اول تولد شروع نمایید. عامل اصلی ترشح و افزایش شیر مادر مکیدن درست و مکرر پستان توسط نوزاد است، نوزاد را به دفعات دلخواه او حداقل ۱۲ تا ۱۵ بار در روز تغذیه نمایید. قبل از هر بار شیردهی مادر دست‌ها را با آب و صابون بشویید و پستان‌ها را فقط روزی یک بار تمیز شستشو دهید.

هنگام شیردادن توجه نمایید علاوه بر نوک پستان هاله اطراف آن نیز در دهان نوزاد قرار گیرد، به عبارت دیگر هنگام مکیدن چانه نوزاد با پستان تماس داشته و در عین حال راه بینی برای تنفس او باز باشد.

پس از چند روز اول شیرخوار ممکن است به دفعات تغذیه، مدفوع شل، زرد رنگ و دانه دار دفع نماید، این کیفیت طبیعی است و اسهال تلقی نمی‌شود.

از دادن داروهای خانگی، آب قند، آب، جوشانده‌ها و... تا پایان ۶ ماهگی خودداری کنید، همچنین از خوددرمانی و اجرای دستورات متفرقه غیر از دستورات پزشک معالج خودداری نمایید.

درجه حرارت مناسب اتاق برای نارس در فصول سرد ۲۴ تا ۲۶ و برای نوزاد رسیده ۲۲ تا ۲۴ درجه کافی است، در چنین اتاقی ممکن است نوزاد یک لایه لباس نخی بیشتر از مادرش بپوشد. از گرم کردن

بیش از حد اتاق خودداری نمایید، از قرار دادن نوزاد در مجاورت بخاری و شوفاژها یا در مسیر باد پنکه، کولر و استعمال سیگار خودداری کنید.

خنه، شیوع عفونت ادراری را بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. مناسب‌ترین زمان ختنه هفته دوم زندگی است.

تا زمان افتادن بند ناف فقط آن را خشک و تمیز نگه دارید و از هیچ دارویی استفاده نکنید و نیز از پوشاندن آن خودداری نمایید.

از روز ۱۵ تولد نوزاد روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین یا D+A را شروع و تا ۲ سالگی ادامه دهید. برای نوزادان رسیده ۲۵ قطره یکبار و برای نوزاد نارس ۱۲ قطره ۲ بار در روز توصیه می‌شود.

از دادن پستانک (گول‌زنک)، شیر خشک و تغذیه با بطری خودداری شود. زیرا مکیدن پستان مادر توسط نوزاد باعث کاهش شیر مادر می‌شود.

نوزاد را حداکثر هفته‌ای ۲ بار استحمام کنید. شستشوی بدن با آب به طور مکرر مانعی ندارد.

برای جلوگیری از سوختن پاها و ناحیه ادراری تناسلی، پس از هر بار دفع ادرار یا مدفوع نواحی مذکور را با آب تمیز نمایید. نواحی فوق را گاهی باز بگذارید زیرا جریان هوا علاوه بر این که از سوختگی جلوگیری میکند، بهبودی سوختگی را نیز تسریع

می‌نماید، در صورت سوختگی از پماد اکسید دو زنگ استفاده نمایید.

قنداق کردن به روش سنتی علاوه بر این که احتمال سوختگی ناحیه ادراری تناسلی را افزایش می‌دهد ممکن است سبب عدم تشخیص احتمال در رفتگی مفصل ران شود، به جای این کار از شورت گرهی پلاستیکی یا پوشک استفاده نمایید.

واکسیناسیون نوزاد طبق برنامه رایج کشوری انجام می‌شود. اگر برای نوزاد شما بدلیل حال عمومی واکسیناسیون بدو تولد انجام نشده است و یا جزء موارد خاصی می‌باشد یک نامه از پزشک معالج او بگیرید. نوبت دوم واکسن، پایان ۲ ماهگی است هنگام مراجعه کارت رشد و شناسنامه را همراه داشته باشید و از کارت واکسن نوزاد مانند شناسنامه محافظت کنید.

اگر نوزاد شما لازم است بعد از ترخیص دارو مصرف نماید، دستور دقیق آن و روش دارو را هنگام خروج از بیمارستان یاد گرفته باشید.

برای کنترل زردی حتی اگر نوزاد شما طبیعی به نظر می‌رسد وی را روز دوم یا سوم نزد پزشک ببرید. توجه فرمایید که تشخیص زردی و انتخاب نوع درمان آن فقط با پزشک است، دادن آب قند، پودر گلوکز، شیر خشک و نیز استفاده از لامپ‌های مهتابی هیچ تاثیری در پیشگیری از زردی و درمان



کلینیک بیمارستان خصوصی بابل

## دستورات مراقبت از نوزاد

### بعد از ترخیص در خانه



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار و ارتقا سلامت

سایت بیمارستان:

[www.babolclinic.com](http://www.babolclinic.com)

گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کند .

در موارد زیر نوزاد را سریعاً به پزشک معالج یا بیمارستان برگردانید: خوب شیر نخوردن - بد حال شدن - تب دار شدن - تنفس مشکل و یا تند و با ناله باشد .

بہتر است نوزاد در آغوش مادر باشد و از بوسیدن و بغل کردن توسط افراد دیگر اجتناب شود .

از شستن بیش از اندازه پستان با آب و صابون خودداری کنید و در صورت زخم شدن نوک پستان بہتر است از کرم هیدرودرم نیپل کرین استفاده کنید

غربالگری شنوایی نوزاد در بیمارستان انجام می شود ، به برگه مربوطه توجه و در مراجعه به پزشک آن را ارائه دهید

مادران جهت دریافت گواهی ولادت لازم است در بیمارستان حضور یابند .

آن ندارد . تغذیه صحیح و مکرر با شیر مادر بہترین درمان زردی و عالی ترین نوشیدنی برای نوزاد است

زردی یکی از شایع ترین مشکلات نوزادی است و تاخیر در تشخیص یا درمان نادرست می تواند مشکلات جدی برای نوزاد به وجود آورده و حتی سبب آسیب مغزی شود .

پستان های بعضی از کودکان به طور طبیعی بزرگتر از حد طبیعی است . این کیفیت خودبخود بہبود می یابد . از فشار دادن و ماساژ آن ها اکیدا خودداری کنید .

نوزاد را حداکثر هفته ای ۲ بار استحمام کنید ، بہتر است برای شستن تن از صابون گلیسیرین بچه و برای شستن سر از شامپوی بچه استفاده نمایید .

در صورت بستری شدن یا سپردن نوزاد به افراد دیگر بہتر است مادر شیر خود را دوشیده و در ظروف پلاستیک نگهداری کند . همچنین تاریخ و ساعت جمع آوری را روی ظروف قید کنید . پس از ولرم شدن شیر را با سرنگ ، قاشق ، قطره چکان ، فنجان یا نعلبکی به نوزاد بدهید . بہتر است ۱۰ الی ۲۰ دقیقه قبل از شروع شیر دوشیدن کمی استراحت کنید و یک لیوان شیر ، آب میوه ، چای کم رنگ و یا یک کاسه سوپ میل نمایید . مایعات