

زمانبندی مراقبت های معمول نوزاد

مراقبت اول : بدو تولد

مراقبت دوم : روزهای ۳ تا ۵ بعد از زایمان

مراقبت سوم : روز ۳۰ پس از زایمان

مراقبت های عمومی و پوشش نوزاد

دمای اتاق نوزاد باید بین ۲۶ تا ۲۸ درجه سانتی گراد حفظ شود، به نحوی که نه زیاد سرد و نه زیاد گرم باشد.

لباس مناسب نوزاد در این دما دو لایه لباس پنبه ای یا نخی گشاد می باشد.

در ده روز اول پوشاندن کلاه و دستکش وجوراب لازم است، در فصل گرما از پوشاندن بیش از حد نوزاد خودداری نمایید.

نوزاد را قنداق نکنید.

لباس نوزاد دکمه یا بند نداشته باشد در صورتیکه بند دارد باید بند آن به پشت لباس انداخته شود.

نوزاد را در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار ندهید.



تغذیه نوزاد

نوزاد باید طی یک ساعت اول تولد با شیر مادر تغذیه شود. از ابتدای تولد تا شش ماهگی باید نوزاد فقط با شیرمادر تغذیه

شود، هیچ ماده خوراکی دیگری شامل آب، آب قند، شیر مصنوعی، شیر دام و دم کرده های گیاهی به نوزاد ندهید. به نوزاد اجازه دهید مکیدن سینه را هرچقدر میل دارد ادامه دهد، شیردهی باید برحسب میل و تقاضای نوزاد و حداقل ۸ بار در روز انجام شود.

پس از هربار شیردهی با ماساژ دادن پشت نوزاد یا زدن چند ضربه آرام به پشت، آروغ او را گرفته و سپس نوزاد را به پهلو بخوابانید.

در صورت مشاهده دانه های سفید در دهان و روی زبان نوزاد به پزشک مراجعه نمایید.



مراقبت از بند ناف

محل بندناف باید خشک و تمیز نگه داشته شود. قبل و بعد از تماس با بندناف نوزاد دست ها را بشویید.

حمام کردن نوزاد تا زمانیکه بند ناف نیفتاده است مانعی ندارد.

پوشک نوزاد را زیر بند ناف ببندید و در ساعاتی از روز بند ناف را در معرض هوای آزاد قرار دهید.

چنانچه ناف آلوده شد آنرا با آب و صابون تمیز بشویید و با پارچه تمیز خشک کنید.

هیچگونه ماده یا دارو (روغن، الکل، بتادین و...) روی بندناف قرار ندهید.

در صورت بروز خونریزی، تورم، قرمزی و ترشح چرکی از بندناف به پزشک مراجعه کنید.

بندناف معمولاً تا ۱۰ الی ۲۱ روز بعد از زایمان می افتد. در غیراینصورت به پزشک اطفال مراجعه شود.

مراقبت بهداشتی و حمام نوزاد

از حمام نوزاد تا ۶ ساعت اول پس از زایمان خودداری کنید.

حداقل هفته ای دو بار نوزاد را حمام کنید.

بهتر است حمام کامل نوزاد پس از افتادن بندناف صورت گیرد.

نوزاد را مستقیماً زیر دوش آب نبرید، ابتدا سر و گردن نوزاد را شسته ، خشک کرده و با کلاه کاملاً بپوشانید سپس تنه و نهایتاً اندامها را بترتیب لخت کرده و بشویید. (هیچگاه نوزاد را بصورت کامل لخت نکنید، هر قسمت را ابتدا لخت نموده و شسته و سپس به سراغ قسمت بعدی بروید.)

هیچگاه به صورت نوزاد صابون یا شامپو نزنید.

صورت، چشم ها و پشت گوش ها را با یک تکه پنبه نرم که در آب گرم مرطوب شده است تمیز نمایید.



مراقبت های از نوزاد



تهیه کننده: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت
پاییز ۱۴۰۴ - کد پمفلت ۰۵ - AW5

واکسیناسیون

در بدو تولد نوزاد سه واکسن در بیمارستان تلقیح می گردد و در کارت واکسیناسیون نوزاد ثبت می گردد، جهت ادامه واکسیناسیون به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

نکات ضروری

۳ تا ۵ روز پس از تولد جهت انجام تست غربالگری تیروئید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
جهت معاینات دوره ای بینایی و شنوایی سنجی طبق برنامه زمانبندی شده در بیمارستان یا مرکز بهداشتی درمانی، مراجعه نمایید.

پس از هربار دفع ادرار و مدفوع پاهای نوزاد را با آب گرم شستشو دهید.

از پودر ها و کرم های مصنوعی برای بدن نوزاد استفاده نکنید.
روزانه دو مرتبه پوست بدن نوزاد را با روغن های طبیعی مانند روغن زیتون و روغن بادام ماساژ دهید.

ترشحات ناحیه تناسلی دختران و احتمالاً مختصر خونریزی مختصر از آن در روزهای اول طبیعی است، آن را دستکاری نکنید.

بهترین زمان ختنه نوزاد پسر ۴۸ ساعت پس از زایمان تا ۴۵ روزگی است.

از هیچ موادی مانند سرمه یا مواد دارویی بدون تجویز پزشک برای چشم نوزاد استفاده نکنید و در صورت قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات چرکی و یا تورم پلک ها سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



منابع تهیه پمفلت : مراقبت های ادغام یافته سلامت
مادران، دفتر سلامت و جمعیت وزارت بهداشت و درمان
نوزادان نلسون
سایت بیمارستان: www.Goldis.mui.ac.ir