

مراقب پوست نر ۳ و نازک نوزاد باشیم

- ♦ قرمزی، جوش و دانه های ریز از موارد عمومی در نوزادان می باشد. نوزاد شما ممکن است لکه های سفید رنگی بر روی بینی و گونه هایش داشته باشد، با این لکه ها کاری نداشته باشید زیرا معمولاً آنها بخودی خود ناپدید می شوند.
- ♦ لکه های زخیم چرب زرد رنگی که گاهی اوقات بر پوست سر نوزاد مشاهده می شوند، بدون خطر هستند آنها را دستکاری نکنید. تقریباً تمامی نوزادان گاهی اوقات، از قرمزی و ناراحتی در محلی که پوشک می پوشند، رنج می برند. تعویض منظم پوشک نوزاد، تمیز و خشک نگه داشتن باسن او و استفاده از کرم های مخصوص نوزادان از این ناراحتی در نوزادان پیشگیری می کند.
- ♦ تذکر مهم: زمانی را برای آزاد بودن کودک از قید هرگونه پوشک اختصاص دهید تا از هرگونه ناراحتی و قرمزی در ناحیه باسن او جلوگیری شود. از زیر اندازهایی که آب از آن عبور نمی کند برای این زمان ها استفاده کنید.

علایم هشدار دهنده روان نوزادی

- ♦ زردی ۲۴ ساعت اول، تو کشیدن قفسه سینه، ناله کردن، رنگ پریدگی و کبودی، استفراغ مکرر شدید، قرمزی اطراف چشم، تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی، بی قراری و تحریک پذیری، خوب شیر نخوردن، عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول تولد، جوش های چرکی منتشر در پوست، تب یا سرد شدن اندام ها و بدن، خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها

نکات مهم

- ♦ در یافت مراقبت معمول نوزاد: مراقبت اول در روز های ۳ تا ۵ پس از زایمان است (همزمان با غربالگری هیپوتیروئیدی) - مراقبت دوم در ۱۴ تا ۱۵ روزگی و مراقبت سوم در روز های ۳۰ تا ۴۵ پس از زایمان است. پدر و مادر گرامی با توجه به اهمیت مراقبت های دوران نوزادی لازم است در روزهای ذکر شده به کارشناسان دوره دیده در پایگاه های سلامت و بهورزان در خانه های بهداشت مراجعه نمایید.
- ♦ توصیه میشود پس از ترخیص از بیمارستان نوزاد توسط پزشک مرکز بهداشتی تحت پوشش معاینه و بررسی شود. (ترجیحاً روز های اول تولد)

- ♦ از بکار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان، کاهش تولید شیر مادر، انتقال آلودگی، عفونت و بیماری، تغییر فرم دندان ها و قالب فک شیر خوار و اختلال در مکیدن پستان می شود جدا پرهیز شود.
- ♦ توصیه می شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد و توسط پزشک صورت گیرد. نوزادانی که ختنه می شوند در سال اول کمتر دچار عفونت ادراری می شوند.
- ♦ نوزاد را به شکم ن خوابانید. بهتر است نوزاد را به پهلو یا پشت بخوابانید، نوزاد تا ۳ ماه نیازی به بالش ندارد.

مراقبت از نوزادان آنچه مادران باید بدانند



شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهگلان
آرزو صادقی
کارشناس مسئول برنامه کودکان و نوزادان

لباس پوشاندن به نوزاد

برعکس شما، نوزدتان نمی تواند دمای بدن خود را تنظیم کند، بنابراین کم یا زیاد پوشانیدن لباس به نوزاد بسیار مهم است. بجای اینکه یک لایه از لباس کلفت به تن او کنید، انتخاب چندین لایه از لباس های سبک بهترین روش برای پوشانیدن نوزاد است. زیرا در صورت نیاز می توانید از تعداد لباس ها کم یا به آن ها اضافه کنید. در فصل سرد، کلاه را فراموش نکنید، زیرا نوزاد گرمای بدن خود را از طریق سرش از دست می دهد.

از چشم‌هایش بطور مراقبت کنم؟

وقتی نوزادتان را حمام می کنید، از صابون‌هایی که معطر هستند و رایحه قوی دارند، استفاده نکنید. برای پاک کردن چشم‌های نوزاد هم از یک پارچه تمیز یا حوله نرم استفاده کنید. پارچه را مرطوب کرده و از گوشه داخلی چشم به سمت بیرون به آرامی روی پلک نوزاد بکشید. توجه: از هیچ ماده مانند سرمه و یا هیچ دارویی برای چشم بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.



در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: تب، رم یا قرمزی ناف یا اطراف آن، وجود چرک در محل ناف، استشمام بوی بد از بند ناف، خونریزی زیاد بند ناف قبل از افتادن آن

حمام کردن نوزاد

نوزاد را حداقل تا ۶ ساعت بعد از تولد و تثبیت وضعیت کامل حمام ندهید.

در هفته های اول تولد نوزاد، دومتبه حمام کردن کافی است. شما می توانید صورت، گردن، دست ها و باسن نوزاد را هر دو روز یک بار تمیز کرده و از پاکیزه بودن او به این ترتیب مطمئن شوید. زمانیکه نوزاد را حمام می کنید از وان بچه یا از کف پوش های نگهدارنده نوزاد برای پشتیبانی از او استفاده کنید و تمامی چیزهایی که نیاز دارید را در دسترس خود قرار دهید. به هیچ وجه نوزاد را از نظر دور نکرده و او را هرگز به حال خود رها نکنید. زمانی که او را بلند می کنید، مراقب باشید زیرا ممکن است بدن او کمی لیز باشد. تغییر دما بین حمام و اتاق باعث بیماری نوزاد می شود پس از مناسب بودن حرارت آب مطمئن شوید.



پدر و مادر گرامی قدم نورسیده مبارک.....

اگر به تازگی صاحب فرزند شده‌اید، حتما ذهن‌تان پر از سوالات متعدد درباره نگهداری و مراقبت از نوزادتان است. خب حق دارید چون دوران نوزادی یکی از آسیب پذیرترین مراحل زندگی می باشد و اگر والدین از نحوه برخورد با نوزاد اطلاع نداشته باشند احتمال بروز خطرات برای نوزاد افزایش خواهد یافت.

مس مادری را بپذیرید

نگران نباشید. زمانیکه شما خود را با مسولیت های جدیدتان بعنوان یک مادر سازگار می کنید، این احساس هیجان کاملاً طبیعی است و نیازی به هیچگونه استرس و نگرانی نیست .. با کمی آگاهی از چگونگی انجام کارها، بزودی شما مادری خواهید شد که تمامی مراقبت های اصلی را به سرعت انجام می دهید.

مراقب بند ناف نوزاد باشید

بند ناف طی ۱۰ تا ۲۱ روز بعد از تولد خشک شده و می افتد و جای آن به صورت زخم باقی می ماند که آن هم ظرف چند روز خوب می شود. والدین نباید عجله ای برای افتادن بند ناف داشته باشند چرا که ممکن است تا ۴۰ روز نیز طول بکشد. بند ناف باید تمیز و خشک نگهداری شوند. بند ناف باید همیشه خارج از پوشک قرار گیرد. از گذاشتن هر گونه پوشش روی بند ناف خودداری کنید. از به کار بردن هر گونه مواد ضد عفونی پرهیز شود. از دستکاری و کشیدن بند ناف بپرهیزید. از نگهداری نوزاد در اتاق گرم و مرطوب خودداری کنید زیرا محیط گرم و مرطوب خشک شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.