

حمام کردن روزانه نوزاد

حمام کردن روزانه نوزاد با داشتن بند ناف نه تنها اشکالی ندارد بلکه مفید است. از بدو تولد نوزاد بایستی حداقل یک روز در میان حمام داده شود و تمام بدن نوزاد را با آب و صابون و یا شامپوی مناسب شستشو داد. حمام دادن نوزاد به هیچ وجه اثر سوء روی ناف نوزاد و محل ختنه نداشته بلکه شستشوی ناف با آب و صابون از بروز عفونت جلوگیری می نماید.



بعد از افتادن بند ناف می توان نوزاد را داخل وان یا لگن حمام کرد. ۲ یا حداکثر ۳ بار حمام در هفته برای نوزاد کافی است، لذا از شستشوی روزانه وی اجتناب کنید.

حرارت اتاق نوزاد

حرارت اتاق نوزاد را بین ۲۵-۲۷ درجه بیشتر نباشد، نوزاد را در سرما قرار ندهید و بیش از اندازه نیز نپوشانید. لباس نوزاد بایستی سبک و گشاد و راحت باشد از. قنداق کردن نوزاد حتی بمدت کوتاه خودداری کنید. بچه قبل از تولد در حرارت ثابتی، درون رحم قرار داشته است و تغییر ناگهانی درجه حرارت را دوست ندارد. دمای اتاق بایستی مناسب - نه سرد و نه گرم - باشد. در صورتی که اتاق دارای کولر یا تهویه مطبوع می باشد، بایستی کودک را با یک ملحفه یا پتوی سبک پوشانند.

نکات مهم

- بسیاری از پزشکان اولین چکاپ نوزاد را ۲ هفته بعد از تولد توصیه میکنند. به خصوص اگر این نوزاد فرزند اول خانواده باشد. شما حتما باید در مورد غربالگری اولیه نوزاد سوال کنید. واکسیناسیون و آزمون های همه نوزادان لازم است به طور روتین در سن ۲ ماهگی مورد بررسی قرار بگیرند.



- خواب نوزادان در روزهای اول پس از تولد بسیار زیاد است اما به تدریج و با افزایش سن خوابشان کم میشود. نوزادان معمولا بعد از حمام کردن بیشتر می خوابند. در چند هفته اول نوزادان در حدود تا ۱۷-۱۸ ساعت در روز می خوابند؛ این عادت در حدود ماه سوم به ۱۵ ساعت در روز می رسد.

- نوزادان معمولا وقتی گرسنه میشوند برای شیر خوردن از خواب بیدار میشوند و نیازی به بیدار کردن آنها نیست. شیر مادر بهترین و کاملترین شیر برای نوزاد است و بهتر است برحسب نیاز به او داده شود. شیر مادر نوزاد را از عفونتها یا بیماری های قابل انتقال دیگر محافظت میکند.

- همه نوزادان زردی خفیف را تجربه میکنند، چراکه هنوز کبد آنها تکامل کافی را پیدا نکرده است. زردی در نوزادان اگر مورد توجه قرار نگیرد موجب ضایعات جبران ناپذیر سلول مغزی و عقب ماندگی عقلانی می شود. در هفته های اول تولد بایستی دقیقا مراقب زردی در نوزاد بود. شروع زردی بیشتر در سفیدی چشم کودک بروز می کند و در تنه گسترش پیدا می کند، به محض مشاهده زردی بدون فوت وقت در هر زمان از شبانه روز مراجعه نماید. **این مسئله اورژانسی و فوریست** دارد. هرچه زردی زودتر تشخیص داده شود درمان سبکتر و راحتتر است. در موارد خفیف شاید نیاز به بستری و قرار گرفتن در زیر نور مخصوص باشد و در موارد شدید تعویض خون حتما باید انجام گیرد. از بکار بردن پیشنهاد اطرافیان در مورد استفاده از شیرخشت و یا نور مهتابی و نظایر آن خودداری کنید. بکار بردن این روشها به قیمت و سلامت نوزاد تمام می شود.

- در ناحیه سر نوزاد دو فرورفتگی حس می شود که بسیار نرم است. یکی در قسمت جلو سر که آن راملاج جلوی سر گویند و معمولا بین ۹ تا ۱۸ ماهگی بسته و سفت می شود و دیگری در پشت سر که آن راملاج پس سر می نامند و اغلب تا چهارماهگی بسته می شود. باید بدانید به هنگام شستشوی سر نوزاد دست زدن به این ملاج ها باعث درد یا ناراحتی نوزاد نمی شود.

✳واحد کلینیک شیردهی در بیمارستان همه روزه بین ساعت ۱۰-۱۲ مستقر در درمانگاه اطفال آماده راهنمایی و مشاوره شیردهی جهت مادران بعد از ترخیص می باشد مادران می توانند بصورت حضوری و یا با شماره تلفن ۳۳۱۳۱۳۱۵ تماس داشته باشند.



سلامت نوزاد

مرکز آموزشی - درمانی آیت الله موسوی زنجان

مقدمه

سلامت نوزاد تازه رسیده بیش از هر چیز دیگری ذهن پدر و مادر کم تجربه را به خود مشغول میکند. در این میان هر آشنایی میخواهد آنها را راهنمایی کند و این مساله اضطراب والدین را بیشتر خواهد کرد. اگر والدین جوان بدانند در هر موقعیتی اقدام درست چیست و چه باید کرد مسلماً دل نگرانیهای آنها در مورد نوزاد نورسیده بسیار کمتر خواهد بود.

نکات مراقبتی نوزادان پس از ترخیص از NICU و نوزادان

- ۱- مراجعه به پزشک نوزادان بعد از ۴۸ ساعت
- ۲- معاینه چشم در نوزادان نارس ۴-۶ هفته بعد از تولد
- ۳- واکسن هپاتیت در نوزادانی که زیر ۲۰۰۰ گرم وزن دارند علاوه بر بدو تولد در ۱ ماهگی نیز باید تکرار شود
- ۴- در نوزادان زیر علاوه بر تست تیروئید در ۵ تا ۳ روزگی نیاز به تست مجدد تا ۱۵ روزگی نیز می باشد:

- دوقلویی یا بیشتر
- نوزادان زیر ۲۵۰۰ گرم یا بالای ۴۰۰۰ گرم
- نوزادانی که با سن حاملگی زیر ۳۷ هفته متولد می شوند.
- نوزادانی که در بخش NICU و ICU Post بستری می شوند.

مراقبتهای بهداشتی نوزاد پس از واکسیناسیون و ختنه

- در بدو تولد بازوی سمت راست نوزاد واکسن ب. ث. ژ تزریق می شود که بعد از ۱۵ روز الی یک ماه محل واکسن زخم و عفونی می شود. مطلقاً از بتادین یا پماد جهت ضدعفونی زخم خودداری نمایید و آن را دستکاری نکنید. استفاده نکنید و موقع استحمام نوزاد از کشیدن لیف روی روی کارت واکسن چسبانده می شود توجه فرمایید.
- قبل از ترخیص نوزاد از بیمارستان جهت تحویل کارت واکسن و خواندن قطره فلج اطفال به اتاق واکسیناسیون مراجعه نمائید.
- ۱۰ روز پس از تولد جهت تشکیل پرونده بهداشتی و کنترل وزن و سایر مراقبتهای لازم به نزدیکترین مرکز بهداشتی محل سکونت مراجعه نمایید.

- پزشک کودک حتما در مورد چگونگی مراقبت از بند ناف و محل ختنه نوزاد به شما دستورات کافی خواهد داد او همچنین به شما توضیح میدهد که چگونه از عفونت جلوگیری کنید.

*شستوایی سنجی نوزادان در روز ترخیص انجام می گردد. در صورت ترخیص در روز تعطیل، ۱۰-۱۵ روز بعد از تولد به واحد شنوایی سنجی بیمارستان مراجعه شود.

نکته مهمی که باید بدانید این است که همیشه قبل از تعویض پانسمان محل ختنه یا تمیز کردن بند ناف دست هایتان را کاملاً با آب و صابون بشویید.

مراقبت از بند ناف

- زمان طبیعی افتادن بند ناف بین ۵-۱۵ روز است اگر بند ناف اختلالات سیستم ایمنی بررسی گردد.
- توصیه می شود بند ناف در هوای آزاد قرار گیرد و بیرون از پوشک تا براحتی خشک گردد. واز قرار دادن هر نوع ماده ای روی بندناف خودداری گردد که باعث عفونت محل نشود.
- در صورت آلوده شدن بند ناف به مواد آلوده باید با آب ولرم و صابون ناف را ملایم شست.
- از ناف بند یا پانسمان استفاده نشود.
- پوشک و کهنه نوزاد باید زیر ناف بسته شود.
- بند ناف تمیز و خشک نگهداری شود.

در صورت انجام ختنه به نکات زیر توجه فرمائید:

- ۱- حداقل دو ساعت پس از انجام ختنه زیر نظر باشد.
- ۲- دور محل ختنه از آلودگی و مدفوع در چند روز اول دور نگهداشته شود. در صورت آلودگی با مدفوع با آب و صابون شستشو انجام شود.
- ۳- روزی دو تا سه بار روی حلقه و آلت از پماد تتراسایکلین استفاده شود.
- ۴- حداکثر ۷ روز پس از ختنه توسط پزشک معالج ویزیت شود.
- ۵- در صورت بی قراری قطره استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده شود.
- ۶- پوشک نوزاد تا حمامکان باز باشد و در صورت بستن سفت بسته نشود.

پس از ترخیص نوزاد در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه شود:
شیر نخوردن، بیحالی، عدم دفع ادرار، تنفس تند، رنگ پریدگی، اندام های انتهایی سرد

نشانه های گرسنگی نوزاد

- چرخاندن سر از یک طرف به طرف دیگر
- باز کردن دهان و بیرون آوردن زبان
- گذاشتن دستها و انگشتها یا مچ در داخل دهان یا نزدیک به آن
- غنچه ها کردن لب
- رفتن به سوی سینه مادر
- حرکت دادن دهان در جهت چیزی که گونه را لمس می کند.

چه کسانی نباید با نوزاد بخوابند؟

برخی از خانواده ها اجازه میدهند کودکان کوچک با والدین، خواهر و برادر بزرگتر یا پرستارشان در یک تخت بخوابند. این کار ممکن است برای کودکان زیر دو سال خطرناک باشد و بهتر است از آن پرهیز کرد.

در عین حال این افراد نباید با نوزاد در یک تخت بخوابند:

- هر که مواد مخدر مصرف کرده است.
- سیگاری ها (زیرا امکان افزایش خطر سندروم ناگهانی مرگ نوزاد وجود دارد).
- کودکان به خصوص، کودکان نوپا
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) به معنای مرگ ناگهانی کودک کمتر یک از سال بدو ن علت واضح است. این عارضه را گاهی "مرگ در گهواره" هم مینامند، زیرا اغلب نوزادان مرده در آنجا یافت میشوند. اما گهواره علت سندرم مرگ ناگهانی نوزاد نیست.

برخی از توصیه ها برای کاهش خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد اینها هستند:

- همیشه نوزاد را به پشت بخوابانید .
- نوزاد باید روی سطح سفت خوابانده شود، مانند تشک گهواره و تنها یک ملحفه به اندازه او روی بدنش انداخته شود.
- درون گهواره نباید بالش، پتو، لحاف داشته باشد.
- پیش و پس از بچه دار شدن سیگار نکشید و نوزاد را از دود سیگار محیطی دور نگهدارید.
- نوزاد را در تخت خواب خودتان نخوابانید.
- هنگامی نوزاد میخوابد از گرم گردن بیش از حد اتاق خودداری کنید و درجه حرارت اتاق را در حد مطبوع نگهدارید.
- از لباسهای سبک برای نوزاد استفاده کنید.