



علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول:

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.
- * 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.

زردی در نوزاد: وجود زردی در ۲۴ ساعت اول پس از تولد غیر طبیعی بوده و نیاز به بررسی دارد اما از روز دوم به بعد بعضی نوزادان، شروع به زرد شدن می کنند که این زردی در ۳ تا ۵ روزگی به حداکثر میزان خود می رسد؛ ۱۰-۷ روز بعد از تولد کاهش یافته و از بین می رود. در برخی موارد نیاز به بستری شدن و اقدامات درمانی دارد. در موارد زردی حتماً باید به پزشک مراجعه نمود تا موارد خطرناک از موارد بی خطر تشخیص داده شود و در صورت لزوم درمان شود.

منابع: بسته خدمتی مراقبت از نوزاد سالم

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

علل گریه شیرخوار:

نوزادان به طور معمول ۱ تا ۴ ساعت در شبانه روز گریه می کنند و این امر قسمتی از برنامه انطباق نوزاد، با محیط خارج از رحم است.

اغلب به غلط تصور می کنند که گریه نوزاد به دلیل گرسنگی و عدم کفایت شیرمادر است.

برخی از این دلایل عبارتند از:

* وجود فشار در بستن پوشک نوزاد

* خیس بودن پوشک

* پوشاندن لباس زیاد

* سر و صدا و شلوغی

* گرسنگی

* جدایی از پدر و مادر

* نیش پشه

* دل درد

* سرما و گرما

* تقاضا برای در آغوش گرفتن

* سوختگی ناحیه تناسلی شیرخوار با ادرار

راهکارهای آرام کردن نوزاد:

ماساژ پشت و شکم نوزاد- گرم کردن یا خنک کردن اتاق- در آغوش گرفتن- صحبت کردن با نوزاد- گرفتن آروغ- تکان دادن ملایم- تعویض پوشک از جمله راه کارهای آرام کردن نوزاد است.

مراقبت از نوزاد سالم (پمفلت شماره ۲)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت



مددجوی گرامی

این مطالب به منظور آشنایی با مراقبت از نوزاد سالم و شیردهی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن بتوانید در کنار نوزاد خود زندگی خوب و سالمی را تجربه کنید.

در روزهای اول زایمان تراوش آغوز از پستان وجود دارد. آغوز یک ماده حیاتی و اولین واکسیناسیون نوزاد محسوب می شود که سرشار از مواد ایمنی بخش و مغذی برای نوزاد است. مقدار آغوز برای تغذیه نوزاد در روزهای اول تولد کافی است.

بعد از زایمان باید نوزاد هر چه سریع تر در آغوش مادر و در تماس پوست با پوست با او قرار بگیرد و تغذیه نوزاد با شیر مادر در ساعت اول تولد و به محض آمادگی وی آغاز شود و تا شش ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر انجام شود.

تغذیه شیرخوار نباید بر حسب ساعت انجام شود، بلکه تغذیه از پستان مادر باید مکرر و بر اساس میل و تقاضای شیرخوار باشد.



خواب نوزاد:



نوزاد در ماه های اول ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او بدون توجه به روز یا شب بودن بین ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد. آموزش الگوی منظم خواب در نوزادان عملی نیست و ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا مغز کودک به اندازه کافی تکامل یافته و الگوی منظمی برای خواب به ویژه در شب پیدا کند.

معمولا شیرخواران ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز از پستان مادر تغذیه می کنند، ولی تعداد دفعات شیرخوردن شیرخواران نباید کمتر از ۸ بار در شبانه روز باشد.

مادر با مشاهده **علائم زودرس گرسنگی** در شیرخوار باید او را تغذیه کند این علائم شامل:

حرکات چشم- بهم زدن پلک ها- حرکات دهان به طرفین و جستجوی پستان- حرکات مکیدن- حرکات دست و پا- صداهای ظریف و

اگر مادر به موقع به علائم گرسنگی توجه نکند، شیرخوار شروع به گریه میکند. مادر باید قبل از گریه شیرخوار، او را با شیر خود تغذیه کند چون گریه علامت دیررس گرسنگی است. در صورت خواب آلودگی شیرخوار باید او را برای شیرخوردن بیدار کرد.

به علت عوارض زیاد، از مصرف پستانک، بطری و شیر خشک (بدون دستور پزشک) خودداری نمایید.



ایمنی نوزاد:



* هنگام خوابیدن مادر، نوزاد در بستر وی خوابانیده نشود.

* محیط به نحوی مهیا شود که خطر سقوط و یا پوشیده شدن سر و صورت نوزاد با پتو و ملحفه وجود نداشته باشد.

* از کشیدن سیگار و استفاده از هرگونه وسایل دودزا حتی دود غلیظ اسپند خودداری گردد.

* با توجه به اینکه سیستم عصبی نوزاد هنوز به رشد کافی نرسیده است برای جلوگیری از شوک احتمالی باید از ایجاد صدای بلند پرهیز کرد.

پایش رشد در ماه اول زندگی:

نوزاد شما طی اولین هفته بعد از تولد، وزن از دست می دهد. (کاهش وزنی حدود ۵ تا ۱۰ درصد وزن هنگام تولد طبیعی تلقی می شود) اما حدود ۲ تا ۳ هفته بعد، حدودا روزی ۲۰ تا ۳۰ گرم اضافه وزن پیدا می کند و مجددا به وزن هنگام تولد برخواهد گشت و تا پایان ماه اول، وزنش حدود ۶۰۰-۹۰۰ گرم زیاد می شود.

انتظار داشته باشید بند نافش بین ۱۰ روز تا ۲ هفته پس از زایمان بیفتد.

