

## حمام کردن نوزاد:

مهمترین نکته در حمام کردن نوزاد تنظیم درجه حرارت بدن است آبی که نوزاد با آن حمام داده می شود و محیط حمام دادن نوزاد باید نه زیاد گرم نه زیاد سرد باشد. برای شست و شوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد ملایم و غیرقلیایی استفاده شود. حمام کردن نوزاد باید کوتاه و سریع باشد. بلافاصله بعد از حمام کردن نوزاد کاملاً خشک شده و لباس گرم و تمیز به او پوشانده شود. شست و شوی چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران ها فراموش نشود می توان این نواحی را هر روز تمیز کرد. دستگاه تناسلی دخترها از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود و در نوزاد پسر زیر بیضه کاملاً شسته شود. بلافاصله بعد از شیر دادن به علت احتمال برگرداندن شیر از حمام دادن نوزاد خودداری شود. از مصرف کرم ها و مرطوب کننده ها مگر در موارد خشکی بیش از اندازه همراه ترک و شقاق خودداری شود. در صورت خشک بودن پوست نوزاد می توان از یک لایه نازک وازلین یا از پماد **A+ D** استفاده گردد. از مکیدن گوش نوزاد پس از استحمام خودداری گردد و برای خارج کردن آب از گوش نوزاد خم کردن سر او به طرف راست و چپ و خشک کردن گوشها با دستمال نرم کفایت می کند. استحمام نوزاد حداکثر ۳-۲ بار در هفته انجام شود.



**ویزیت مجدد و مشاوره پزشکی:** همه نوزادان باید در ۵-۳ روزگی یک بار دیگر ویزیت شوند در این ویزیت وزن آنان تعیین و نحوه شیر خوردنشان ارزیابی می شود مشاوره پزشکی با پزشک اطفال دوبار در ماه اول و سپس ماهی یک بار توصیه می شود. شیر خوار باید در فواصل معین برای بررسی رشد و تکامل دریافت دستورات تغذیه به متخصص اطفال مراجعه نماید. آسان ترین شیوه برای پی بردن به چگونگی رشد و در حقیقت ارزیابی سلامت کودک توزین منظم کودک و رسم منحنی رشد است، که به آن پایش رشد می گویند.

**مراقبت از چشم نوزاد:** نوزاد تازه متولد شده دارای قدرت بینایی است و بیش از هر چیز به چشم مادرش خیره می شود. ازدست زدن به چشم نوزاد باید خودداری شود و در صورت مشاهده ترشح چرکی به پزشک مراجعه گردد و به هیچ وجه در چشم نوزاد ماده یا دارویی بدون دستور پزشک نریزند.

**مراقبت از پوست نوزاد:** جهت جلوگیری از ادرار سوختگی، پوشک نوزاد را زود به زود تعویض کنید، پس از هر بار ادرار کردن پای نوزاد را با آب گرم شسته و با پارچه نخی نرم و خشک و سپس با وازلین چرب کنید. پس از هر بار دفع، باسن نوزاد را کاملاً شسته و خشک نمایید به هیچ وجه از پودر در محل ادرار سوختگی استفاده نشود.

**ماساژ پوست:** حس لامسه نوزاد از ابتدای تولد وجود دارد و به همین علت نوزاد با تماس پوست به پوست با والدین آرام می شود. ماساژ را می توان از روز اول تولد شروع نمود. برای آشنایی با تکنیک های ماساژ و مدت زمان استفاده از آن به کتب تهیه شده در این رابطه مراجعه شود.

**آزمایشات غربال گری نوزاد:** توصیه می شود آزمایشات غربالگری زیر در روز ۳الی ۵ تولد انجام شود. در روز ۳ الی ۵ پس از تولد کلیه نوزادان از نظر کم کاری غده تیروئید مورد بررسی قرار می گیرند با نمونه گیری از پاشنه پای نوزاد از عقب ماندگی ذهنی ناشی از کم کاری تیروئید جلوگیری می گردد. غربال گری شنوایی با صلاحدید پزشک در نوزادانی که عامل خطر با سابقه فامیلی خاصی در رابطه با مشکلات یا بیماریهای سیستم بینایی دارند بررسی بینایی نوزاد انجام می شود.

### نشانه های خطر در نوزاد

در صورت بروز این علائم باید سریعاً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کرد. بیحالی، کم شدن تحرک نوزاد، مکیدن ضعیف یا اصلاً شیر نخوردن، باز و بسته شدن سریع پره های بینی-تنفس تند بیش از ۶۰ بار در دقیقه رنگ پریدگی یا کبود و سیاه شدن - عدم دفع ادرار داشتن تب حرارت زیر بغل بیشتر از ۳۷/۵ درجه سانتی گراد سرد شدن بدن- حرارت زیر بغل کمتر از ۳۶/۴ سانتی گراد- تو کشیده شدن قفسه سینه و ناله کردن- بیقراری و تحریک پذیری غیر عادی

**منبع:** انجمن علمی پزشکان نوزادان ایران؛ راهنمای مراقبت نوزادان؛ ناشر:

انجمن علمی پیریتانولوژی ایران؛ چاپ اول خرداد (۱۳۸۸)

۲. تدوین شده توسط اداره سلامت نوزادان؛ ناشر: پژوهشگاه آرمان؛ چاپ دوم (۱۳۸۹)

۳. معاونت آموزش دانشگاه علوم پزشکی مازندران؛ راهنمای آموزش مادران باردار

برای شیردهی؛ ناشر: وزارت بهداشت چاپ دوم (۱۳۸۸)

## عنوان:

# مراقبت از نوزاد



واحد پرستاری - آموزش به بیمار - بخش نوزادان

گروه هدف: والدین نوزادان

## تأمین حرارت و حفظ دمای مناسب بدن نوزادان

درجه حرارت اتاق نوزاد بین ۲۵-۲۴ درجه باید باشد .  
برای جلوگیری از اتلاف حرارت و سرد شدن بدن نوزاد :  
از پوشش مناسب فصل استفاده نمایید .  
از گذاردن نوزاد روی سطح سرد و کنار پنجره و یا در معرض  
جریان هوا و کنار بخاری خودداری نمایید.  
پوشک و ملحفه و لباس خیس نوزاد را هر چه سریعتر تعویض  
نمایید .

## توجه داشته باشید که داغ شدن بدن نوزاد هم خطرناک است .

برای جلوگیری از گرم شدن زیاد بدن نوزاد باید :  
نوزاد را زیاد نپوشانید . اگر بدن نوزاد گرم بود و درجه حرارت  
زیر بغل از ۳۷ درجه سانتی گراد بیشتر بود لباسهای نوزاد را  
کم کنید ، گرمای محیط را کم کرده و به او شیر دهید . اگر در  
عرض ۱-۲ ساعت حرارت نوزاد پایین نیامد و بی حال بود او را  
نزد پزشک ببرید .  
برای تعیین درجه حرارت بدن نوزاد ، می بایست دماسنج رابه  
مدت ۵ دقیقه در زیر بغل نوزاد گذاشت .درجه حرارت طبیعی  
در این روش اندازه گیری ۳۶ تا ۳۷ درجه می باشد.



## مراقبت از بند ناف

بند ناف به تدریج خشک و چروکیده می شود و از روز  
دوم تا سوم شروع به تیره شدن می کند و معمولاً در طی  
۲ هفته اول تولد می افتد . بند ناف همیشه باید خشک  
و تمیز نگه داشته شود.  
از به کار بردن هر گونه مواد ضد عفونی کننده مانند الکل ،  
بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری گردد.  
پوشک و کهنه نوزاد را باید طوری بست که بند ناف داخل  
پوشک قرار نگیرد تا با ادرار آغشته نشود.  
اگر ناف آلوده شد آن را با آب و صابون ملایم بشویید و با پارچه  
تمیز خشک نمایید .  
حمام کردن نوزاد با بند ناف به روش درست نه تنها اشکال  
ندارد بلکه مفید است.  
هیچگاه از ناف بند استفاده نکنید و روی شکم یا ناف را بانداز  
نکنید.  
اگر ناف قرمز، چرکی یا خون آلود است نوزاد را نزد پزشک  
ببرید .



جدول زیر می تواند راهنمای بسیار خوبی برای مادران باشد .

در ۲۴ ساعت اول زندگی	یک کهنه مرطوب
روز دوم	حداقل ۲ کهنه مرطوب در تمام ۲۴ ساعت
روز سوم	حداقل ۳ کهنه مرطوب
روز چهارم	ادرار روشن ۶-۴ بار و ۴-۲ بار دفع در تمام ۲۴ ساعت
روز پنجم	ادرار بی رنگ ۸-۶ بار و ۴-۳ دفع در ۲۴ ساعت
روز ششم به بعد	ادرار پر رنگ ۸-۶ بار با شیر و ۴ بار یا بیشتر دفع در ۲۴ ساعت

**زردی نوزاد :** زرد شدن رنگ پوست نوزادان در هفته اول عمر شایع  
است و علت آن ایجاد ماده ای به نام بیلی روبین در خون می باشد  
زردی از چشم ها شروع شده و به سمت گردن و سپس پاها می رود اگر  
نوزاد در ۲۴ ساعت یا حتی ۴۸ ساعت اول تولد زرد شد آن را غیر  
طبیعی بدانید و به پزشک مراجعه نمایید زیرا زردی نوزاد هر چه  
زودتر تشخیص داده شود درمان راحت تر و سریع تر خواهد بود .  
افزایش زردی موجب ضایعات جبران ناپذیر سلول های مغزی می شود  
در موارد خفیف نوزاد بستری شده و در دستگاهی زیر نور مخصوص  
( دستگاه فتو تراپی ) قرار داده می شود . توجه داشته باشید که لامپ  
های دستگاه فتو تراپی ( دستگاه درمان زردی ) لامپ مخصوص  
می باشد و با لامپ های معمولی نمی توان زردی را درمان کرد. بیلی  
روبین عمدتاً از طریق مدفوع دفع می شود نه از طریق ادرار ، پس  
دادن آب یا آب قند به نوزاد لزومی ندارد و به کاهش سطح بیلی  
روبین کمک نمی کند اما آغوز که ملین است و به دفع مدفوع اولیه  
کمک می کند و باعث دفع این ماده از بدن شده و زردی را کاهش  
میدهد. در صورتیکه نوزاد مبتلا به زردی شد ازدادن داروهای گیاهی  
و خانگی خودداری نمایید مقداری زردی ( بیلی روبین ) با انجام  
آزمایش خون مشخص می شود و با توجه به آن درمان شروع می شود  
تنها عدد آزمایش ملاک نیست: تصمیم گیری برای شروع درمان به عهده پزشک است .

