



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید دکتر بهشتی آستارا

در مورد مراقبت از نوزادان نارس پس از ترخیص از بیمارستان چه می دانید؟



تهیه و تنظیم: رابط آموزش سلامت بخش اطفال بیمارستان
شهیددکتر بهشتی آستارا با نظارت سوپروایزر آموزش سلامت
تهیه: دی ماه ۱۴۰۳
بازنگری ویرایش: اردیبهشت ۱۴۰۴

تأیید کننده: رئیس بخش اطفال

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در
مورد بیماری فرزندان می باشد لطفاً به نکات زیر توجه
فرمایید:

از کجا می دانید نوزاد به اندازه کافی تغذیه می شود؟

با توجه به تقاضای نوزاد به نوزاد شیر بدهید. حداقل هشت نوبت
شیردهی در شبانه روز و در هر نوبت حداقل ۲۰-۱۵ دقیقه شیر
بخورد. در صورتی که نوزاد پس از سه ساعت بیدار نشد او را برای
تغذیه بیدار کنید. خواب آلودگی می تواند یکی از علائم ناکافی بودن
شیر و فعال و هوشیار بودن نوزاد می تواند نشانه کافی بودن شیر نوزاد
باشد. دفع مدفوع و تبدیل مدفوع سیاه رنگ به مدفوع زرد رنگ تا
هفته اول نشانه کفایت شیردهی است. اگر در روز چهارم هنوز مدفوع
نوزاد سیاه رنگ است نشانه هشدار در مورد ناکافی بودن شیردهی
است. در صورتی که توانایی نوزاد جهت تغذیه از پستان مادر کافی
نباشد شیر دوشیده شده را با فنجان یا سرنگ یا قاشق به نوزاد بدهید.



دفع ادرار در روز اول حداقل یک نوبت، روز دوم سه نوبت و به همین
ترتیب تا روز ششم و در پایان هفته اول به شش تا هشت بار در روز می
رسد اگر میزان ادرار کمتر از این باشد به کفایت شیر مادر شک کنید.
وزن گیری پس از ده روز اول تولد نشانه کافی بودن شیر مادر
می باشد.

چگونه از بندناف، پوشک و چشم نوزاد مراقبت کنیم؟

مراقبت از چشم: در صورت داشتن ترشح چشم با یک پارچه یا پنبه تمیز
از گوشه داخلی به خارجی با سرم شستشو یا آب جوشیده ولرم
شستشو دهید. برای هر چشم از یک پارچه یا پنبه جداگانه استفاده
نمایید.

مراقبت از بند ناف: بند ناف را تمیز و خشک نگه دارید.

از مصرف الکل و بتادین برای ضد عفونی ناف بپرهیزید. پوشک زیر بند
ناف بسته شود. در صورت آلودگی بند ناف با ادرار و مدفوع با آب
ساده پاک کنید. بندناف را نبوشانید و اجازه دهید خودبه خود خشک و
جدا شود.



در مورد مراقبت از ناحیه پوشک چه می دانید؟

پوست ناحیه زیر پوشک را مکرراً ارزیابی کنید.

پوشک را قبل از هر بار تغذیه تعویض کنید.

می توانید از کرم های محافظ برای این ناحیه استفاده کنید. ناحیه پوشک را به
آرامی و با پنبه و آب ولرم و یا مخلوطی از آب ولرم و روغن بچه تمیز نمایید.
حتی المقدور دستمال مرطوب استفاده نشود.

ناحیه پوشک را خشک و تمیز نگهدارید.

پوشک شل بسته شود تا به کشاله ران نوزاد فشار وارد نشود. از پودر تالک
استفاده نکنید.

برای پیشگیری از عفونت چه مواردی را باید رعایت کنید؟

- ❖ دستهای خود را مکرراً بشوید.
- ❖ قبل از شیردهی دستهایتان را بشوید. سینه ها را فقط با آب بشوید و خشک کنید.
- ❖ بعد از تعویض پوشک و قبل از دست زدن مجدد به نوزاد دستهای خود را بشوید.
- ❖ از بوسیدن نوزاد توسط افراد مختلف خودداری کنید.
- ❖ افراد با احتمال عفونت در تماس با نوزاد قرار نگیرند.
- ❖ نوزاد را به اماکن شلوغ نبرید.
- ❖ چه دمایی برای نوزاد مناسب است؟
- ❖ دمای ۲۵-۲۳ درجه سانتی گراد برای نوزاد مناسب است.
- ❖ بهتر است لباس نوزاد یکی بیشتر از لباس والدین باشد.
- ❖ نوزاد را در معرض کوران قرار ندهید. دمای بدن ۳۶/۵ تا ۳۷/۵ به صورت زیر بغلی نرمال است.
- ❖ از تب سنج دیجیتالی برای گرفتن درجه حرارت نوزاد استفاده نکنید.



از نوزاد در هنگام خواب و بیداری چگونه مراقبت کنید؟

- ❖ پس از شیر خوردن و آروغ گیری بهتر است نوزاد را حداقل به مدت نیم ساعت به پهلوی راست بخوابانید و در این مدت حتماً مراقب نوزاد باشید.
- ❖ در نوزادان با تشخیص ریفلاکس سر و تنه نوزاد بالاتر از بدن قرار دهید.
- ❖ نوزاد را در زمان خواب به شکم ن خوابانید بهترین وضعیت برای خواب نوزاد تا یکسالگی خوابیده به پشت است.
- ❖ نوزاد را هرگز با خود در یک تخت ن خوابانید.
- ❖ سر و صورت نوزاد را نبوشانید. نوزاد را بیش از حد گرم نکنید.
- ❖ در زمان خواب با یک رو انداز از پا تا سینه نوزاد را بپوشانید.

علائم و نشانه های خطر جهت مراجعه به مراکز درمانی را

بشناسید

خوب شیر نخوردن، تندتند نفس کشیدن یا خیلی کند نفس کشیدن، تشنج، سختی در نفس کشیدن، زردی نوزاد، تب، بی حالی و خواب آلودگی، حرکات غیر طبیعی اندام ها، بی قراری مداوم، کبود شدن رنگ پوست و یا رنگ پریدگی، اسهال و استفراغ، کم شدن یا نداشتن ادرار، عدم دفع مدفوع که با سفتی شکم، بیقراری، درد یا عدم تحمل تغذیه در نوزاد همراه باشد.

پیام بهداشتی

۴۸-۲۴ ساعت پس از ترخیص از بیمارستان جهت پایش از نظر زردی، کفایت شیردهی، وزن، دفع ادرار و مدفوع، هوشیاری، تون عضلانی، توانایی مکیدن، کنترل دمای بدن، معاینات بدنی و بالینی و سمع قلب به متخصص اطفال مراجعه نمایید.



آدرس: آستارا، خیابان پاسداران، فلکه پرستار، بیمارستان شهید دکتر بهشتی

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۴۸۳۶۶۶۴ - ۰۱۳۴۴۸۳۷۴۹۹

آدرس سایت بیمارستان:

www.gums.ac.ir/astarah

منبع: بیماری های کودکان نلسون ۲۰۲۰