

## مراقبت از نوزادان سالم زود متولد شده

### مقدمه:

برخی از نوزادان سالم به دلایلی ممکن است قبل از هفته ۳۷ بارداری متولد شوند. به این نوزادان، نارس سالم گفته می شود. در این موارد ممکن است والدین در خصوص چگونگی مراقبت از نوزاد خود دچار ترس و نگرانی شوند در حالی که باید بدانند نارس بودن، دلیل بیمار بودن نوزاد نیست ولی معمولا کارکرد دستگاه های مختلف بدن در این نوزادان تکامل کافی نداشته و برای تکامل بهتر، نیاز به زمان و مراقبت ویژه دارند. پس لازم است والدین این نوزادان از نحوه مراقبت کودک خود اطلاعات کافی داشته باشند تا بتوانند با نیازهای او در مراحل مختلف رشد و تکامل، آشنا شده و از وی بدرستی مراقبت کنند.

این مجموعه شامل نکات کلیدی است که دانستن آن برای مراقبت از نوزاد نارس سالم لازم است. توجه داشته باشید که پس از ترخیص از بیمارستان و در مراجعات سرپایی بجز متخصصین نوزادان و کودکان، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی اعم از بهورز/ مراقب سلامت و پزشک می توانند با انجام مراقبت های دقیق (بررسی تکامل فیزیکی، جسمی، حرکتی، عاطفی و اجتماعی) و ارائه راهکارهای موثر (انجام تستهای غربالگری و مشاوره مانند: چگونگی ارتقای تکامل، تغذیه و ...) از تاخیر رشد و تکامل کودک پیشگیری کرده و سبب تکامل و رشد او در مسیر طبیعی گردند.

### اهمیت مراجعه برای انجام مراقبت ها

نوزادی که به دنیا می آید معجزه ایی است در دستان شما. سلامت این کودک بستگی به مراقبت و توجه در قبل و بعد از بارداری، به خصوص سال های اول پس از تولد دارد.

نوزاد پس از تولد و در هنگام ترخیص از بیمارستان، معاینه کامل شده و در اولین مراقبت در مرکز بهداشتی درمانی، ابتدا توسط پزشک و سپس توسط بهورز یا مراقب سلامت مورد ارزیابی کامل و دقیق قرار گرفته و مشاوره و غربالگری های لازم برای او صورت می گیرد.

یکی از مهمترین نکاتی که می بایست در خصوص مراقبت از نوزاد سالم نارس در نظر گرفت، تطبیق دادن سن برای کودکانی است که نارس به دنیا آمده اند ولی سالم هستند یعنی: "محاسبه سن اصلاح شده". بطوریکه: اگر کودک بیشتر از ۳ هفته قبل از تاریخ تعیین شده برای زایمان (۴۰ هفتگی) به دنیا آمده باشد (یعنی ۳۷ هفته یا کمتر) و سن تقویمی او کمتر از ۲ سال باشد، لازم است که سن اصلاح شده برای کودک محاسبه شود. این سن را از پزشک/ مراقب سلامت/ بهورز بپرسید.

غربالگری پس از تولد، روز سوم تا پنجم انجام می شود و تکرار آن در ۲-۶ و ۱۰ هفتگی پس از تولد انجام می گردد. باید توجه داشت که پس از ترخیص نوزاد تا رسیدن به وزن ۲۰۰۰ گرم، لازم است هفتگی مراقبت شود و پس از آن در ۲-۴-۶-۷-۹-۱۲-۱۵ و ۱۸ ماهگی و سپس در ۲-۳-۴-۵ سالگی، مراقبت شود.

ضمنا ضروری است که والدین اولین پرسشنامه غربالگری تکامل ASQ را در سن اصلاح شده ۲ ماهگی کودک از پزشک/ مراقب سلامت/ بهورز دریافت نموده و بعد از تمرین مناسب با کودک طبق بروشورهای دریافتی، به سوالات پرسشنامه به دقت پاسخ داده و سپس پرسشنامه را تحویل دهند. پس از آن در مراقبت های دور ه ای، پرسشنامه سنین بعدی را دریافت و تکمیل نمایند.

پس لازم است در فواصل زمانی مشخص و در مراکز بهداشتی و درمانی، شیرخوار شما از نظر سلامتی و روند رشد توسط مراقبین سلامت بررسی و مشاوره های لازم برای تغذیه نوزاد با شیر مادر و تکامل جسمی و روانی و غربالگری از نظر برخی بیماری ها مانند کم کاری تیروئید، مشکلات بینایی، وضعیت شنوایی و ... برای وی انجام می شود. ضمناً در هر بار مراقبت، نحوه آغوش گرفتن صحیح برای تغذیه وی با شیر مادر بررسی و وضعیت زردی و کم آبی، وزن گیری و دفعات ادرار و مدفوع او، ارزیابی می شود.

بنابراین اطلاع از زمان و مکان مراجعه به نزدیکترین مرکز خدمات بهداشتی درمانی به محل سکونت مانند: خانه بهداشت/ پایگاه سلامت و یا مرکز خدمات جامع سلامت برای دریافت توصیه ها و مراقبت های لازم، بسیار مهم و ضروری است.

## خانواده و شرایط نگهداری از شیرخوار

نوزادان نارس ممکن است بطور طبیعی مقداری تاخیر در رشد و تکامل خود داشته باشند. ولی والدین آگاه باید توجه داشته باشند که تا چه مقدار این تاخیر ها می تواند طبیعی و در چه شرایطی این تاخیر ها غیر طبیعی تلقی می شود. در صورتی که این تاخیر ها نادیده گرفته شوند، می تواند سبب مشکلات واضح و بیشتری در آینده شوند. مراقبت صحیح همراه با حمایت خانواده می تواند از بسیاری از این مشکلات پیشگیری نماید.

### حمایت خانواده :

- از ذهن خود تفکر "مقصر کیست" را حذف کنید زیرا تولد نوزاد نارس یا کم وزن، علل مختلف و خارج از اراده شما دارد. اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه، غم، بیماری یا دست پاچگی داشتید، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.
- سعی کنید وقتی نوزاد خوابیده، بخوابید و استراحت کنید تا انرژی و شادابی کافی برای مراقبت از خود و فرزندتان داشته باشید.
- به تغذیه سالم و خوردن سبزیجات، میوه، لبنیات و پروتئین در وعده های غذایی خود، توجه کنید.
- در فرصت های مناسب از پیاده روی و نزدیکی با طبیعت، نور آفتاب و هوای سالم و پاک غافل نشوید.
- در صورت امکان، برای انجام امور منزل یا مراقبت از شیرخوار از خانواده و دوستان خود کمک بگیرید. اگر فرزندان دیگری در منزل دارید، ضمن توجه به آنها می توانید با دادن مسئولیت های کوچک و ایمن به آنها، برای نگهداری از شیرخوار کمک بگیرید.
- توجه کنید که پدران نیز نقش بسیار مهمی در حمایت عاطفی و روانی شیرخوار و همسر خود دارند. برای ایجاد دلبستگی های بیشتر بین پدر و نوزاد لازم است که پدر نیز در انجام مراقبت های نوزادش، مشارکت کند.

### مراقبت از نوزاد:

- برای مراقبت از نوزاد از افراد آگاه مشاوره و راهنمایی بگیرید و حتماً به توصیه های پزشک نوزادان و پرستاران بخش مراقبت ویژه محل بستری نوزاد و نیز پزشک/ مراقب سلامت/ بهورز توجه کرده و آنها را انجام دهید.
- مکان مراقبت نوزاد باید کم نور، دنج و بدون سر و صدا باشد و از کارهای غیر ضروری بر بالین نوزاد نظیر تمیز کردن اتاق با جارو برقی، روشن نمودن تلویزیون یا کامپیوتر یا رادیو، گذاشتن تلفن ثابت و همراه و غیره خودداری شود.

- در خانه به آرامی راه بروید و از پوشیدن کفش ها و صندل های صدا دار بپرهیزید.
- آرام صحبت کنید و از صدا کردن افراد با صدای بلند خودداری نمایید. درب اتاق و کمد را آهسته باز و بسته کنید و صدای زنگ تلفن را تا حداقل ممکن کاهش دهید.
- مراقبت های آغوشی والدین و نوزاد توصیه می شود. همچنین بوسه آرام و تماس پوستی مادر با گونه و دست و پای نوزاد و نوازش وی در ارتقای سلامت روحی نوزاد موثر است ولی بوسیدن مکرر نوزاد ممکن است سبب انتقال بیماری شود. بنابراین تا حد امکان خود و اطرافیان تان از اینکار، پرهیز کنید.
- از گذاشتن تخت یا جای نگهداری نوزاد در سالن یا در آشپزخانه خودداری کنید.
- از روشن کردن لامپ سقفی مستقیم که ارتباط با شما را برای نوزاد دشوار کند، پرهیز کنید. همچنین هنگام خواب نوزاد، اتاق کم نور باشد. اجازه دهید تا نوزاد به خوابش ادامه دهد زیرا خوابیدن، به بهبودی و وزن گیری او کمک می کند.
- برای چند هفته اول ورود نوزاد به خانه، از برگزاری مهمانی و تجمع یا بردن نوزاد تازه متولد شده به مکان های شلوغ، خودداری کنید.
- سعی کنید در ماه های اول تولد نوزاد، از رفتن به سفرهای طولانی خودداری کرده و تا حداقل سه ماه پس از تولد نوزاد، از سفر هوایی به همراه وی پرهیز کنید.
- از وسایلی برای نوزاد تان استفاده کنید که عامل آسیب و انتقال عفونت به او نباشد. نگهداری از حیوانات دست آموز خانگی، می تواند سبب ابتلای نوزاد تان به انواع عفونت ها گردد.
- اسپری های خوشبو کننده هوا یا ادکلن در اطراف نوزاد استفاده نکنید.
- از پودر های بچه و مواد شیمایی برای نوزاد استفاده نکنید.
- تا حد امکان بهتر است از رفت و آمد اطرافیان به اتاق نوزاد پرهیز شود زیرا نوزاد شما آسیب پذیر است و به سادگی بیمار خواهد شد. ضمناً مطمئن شوید افرادی که با نوزاد در ارتباط هستند، بیماری واگیردار مثل سرماخوردگی ندارند.
- درجه حرارت مناسب اتاق نوزاد ۲۴ - ۲۵ درجه سانتی گراد است. در زمستان از قرار دادن نوزاد خود در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ و ... پرهیز کنید. همچنین در تابستان نوزاد خود را در مسیر جریان باد کولر و پنکه یا تایش مستقیم نور آفتاب، قرار ندهید.
- در صورت در اختیار نبودن حرارت سنج درجه حرارت مناسب مقداری است که شما با حداقل پوشش احساس سرما یا گرما نداشته باشید. توجه داشته باشید که در دمای زیر ۲۴ درجه دو یا سه لایه لباس به شیرخوار بپوشانید (در نوزادان نارس یک لایه بیشتر) بطور معمول در هر دمایی که خودتان احساس سرما می کنید یک لایه لباس بیشتر از خودتان به شیرخوار بپوشانید.
- از لباس های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید، دکمه یا زیپ لباس باید از بالا به پایین باز شود و از روبان یا رشته هایی که ممکن است باعث خفگی و تنگ شدن لباس شود در لباس شیرخوار استفاده نشود.
- قنداق کردن بیش از حد تنگ می تواند باعث افزایش ریسک در رفتگی مادر زادی لگن شود و سر و گردن نوزاد باید بیرون از قنداق باشد پس از ۲ ماهگی نوزاد نباید قنداق شوند.

### قرارگیری و وضعیت دهی مناسب به نوزاد:

- چگونگی خواباندن و وضعیت دهی نوزاد بسیار مهم است. با توجه به توصیه های پزشک، نوزاد را در هر وضعیتی که خوابانده اید، هر دو تا سه ساعت یک بار تغییر وضعیت دهید. بالشتک های ژله ای برای کاهش بد شکلی های بدن، بسیار سودمند هستند.
- با استفاده از پتو یا ملحفه رول شده که به صورت شل اندامهای نوزادان را در خط وسط نگه دارد، دور تا دور نوزاد را حمایت کنید و نوزاد را در درون آشیانه در وضعیت جمع شده جنینی (حالت بدنی C شکل) بدون ایجاد محدودیت حرکتی برای وی، قرار دهید. سعی نمایید دستها به خط وسط بدن نزدیک باشد و سر بیش از حد به عقب و جلو تمایل نداشته باشد (وضعیت خنثی).
- در صورتی که در نوزاد تان علائمی مثل عدم تمایل به جمع کردن اندامها، پل زدن و عقب زدن سر، همچنین پرش اندامها و بخصوص سفت کردن پاها را مشاهده کردید، باید برای ارزیابی و مشاوره در خصوص وضعیت دهی درست، به مرکز بهداشتی درمانی، مراجعه نمایید.

### راه هایی برای تقویت حواس پنج گانه (تکامل) نوزاد

- مجموعه عوامل محیطی که نوزاد در آن متولد شده است به ویژه رفتار پدر و مادر، نقش بزرگی در تقویت حواس پنج گانه و طی شدن مسیر تکاملی نوزاد با سلامتی و خوبی دارد.
- فرصت هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند، دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد و شما را لمس کند. مثلاً اشیا رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آنرا ببیند و بگیرد مانند جغجغه.
- حس بویایی نوزاد تان با حس بوی تن مادر و لباس او تکامل پیدا می کند. بنابراین به آرامی شیرخوار تان را نوازش کرده و در آغوش بگیرید.
- حس چشایی نوزاد با مکیدن پستان و خوردن شیر مادر، تکامل پیدا می کند. نوزاد شما زمانی که وی را با شیر خود تغذیه می کنید می تواند صورتتان را ببیند و به صدای تان گوش دهد. بنابراین شیردهی فرصت مناسبی است تا به چشم های نوزاد نگاه کنید، به او لبخند بزنید و با او حرف زده یا برایش لالایی بخوانید.

### تماس پوست با پوست مادر و نوزاد (مراقبت کانگورویی)

- در دوران بارداری، جنین تا حد امکان به مادر نزدیک است و گرما، غذا، مراقبت و اکسیژن را از بدن او می گیرد. بعد از زایمان، نوزاد به طور ناگهانی از بدن مادر جدا شده و دیگر به این نیاز های اساسی دسترسی ندارد. باید بدانید که:
- در مدت بستری نوزاد در بیمارستان به شما آموزش مراقبت آغوشی داده شده و شما تشویق به انجام آن می شوید. به شما توصیه می گردد که در منزل نیز این مراقبت را ادامه دهید
  - تماس پوست با پوست مادر و نوزاد (مراقبت کانگورویی) فواید زیادی دارد مانند: دلبستگی مادرانه، افزایش قابل توجه میزان تغذیه با شیر مادر، کاهش اضطراب مادران، افزایش رشد شناختی شیر خوار، تنظیم دمای بدن - تنفس و ضربان قلب نوزاد، ارتباط متقابل شیرخوار و مادر و در نهایت تسریع روند رشد جسمی، ارتقای تکامل و شکوفایی استعداد های بالقوه شیرخوار.
  - برقراری تماس پوستی در هر زمان از شبانه روز امکان پذیر است و فقط کافی است شیرخوار برهنه تان (پوشک کافی است) را برای مدت حداقل یک ساعت در وضعیت عمودی، بر روی سینه خود قرار دهید و برای گرم شدن، روی خودتان را با پتو یا ملافه بپوشانید.
  - اگر به خاطر زایمان و عوارض آن قادر به برقراری تماس پوستی با نوزاد نیستید، همسر یا یکی از اعضای خانواده به عنوان جانشین شما می تواند اینکار را انجام دهد.

## تغذیه شیرخوار

ترکیب شیر شما متناسب با نیاز شیرخوار نارس شما می باشد و می تواند تا حد زیادی نیازهای ویژه او را فراهم نماید. در واقع شیر مادر برای نوزادان نارس، بهترین تغذیه است. باید بدانید که:

- به دلیل نارس بودن نوزاد، عوامل ایمنی بخش در شیر مادر بیشتر بوده و می تواند عملکرد سیستم ایمنی شیر خوار را بهبود بخشد. بنابراین تغذیه موثر با شیر مادر، کلید مبارزه با بسیاری از عوارض زود بدنیا آمدن یا وزن کم نوزاد است.
- در چند هفته اول نوزاد فقط تا ۳ یا ۴ ساعت سیر است و باید در هر ساعتی از شبانه روز به او شیر داد.
- باید سعی کرد که چرخه خواب و بیداری نوزاد بی نظم نشود و تغذیه او بین مراقبت ها انجام شده بطوریکه بیش از سه تا چهار ساعت فاصله نداشته باشد.
- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر خود تغذیه کنید، ممکن است شیرخوار شما ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت تغذیه شود.
- برای جلوگیری از احتمال کاهش قند خون نوزاد، لازم است که او را هر ۲ تا ۲/۵ ساعت با شیر خود یا در موارد نیاز با شیر مادر اهدایی یا در نهایت مصنوعی، تغذیه کنید.
- با دیدن علائم زودرس گرسنگی مانند: حرکات دهان، مکیدن لب، بردن دست ها به سمت دهان، تکان دادن دست ها و پاهای، غر زدن و نق نق کردن، به نوزاد خود شیر بدهید.
- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه های سیری را مانند: توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، رها کردن پستان، برگشتن، بستن دهان، دست های آرام، به خواب رفتن، در شیرخوار تان ببینید.
- در حین تغذیه و در ساعتی که مراقبت آغوشی برای نوزاد انجام می گیرد، بهتر است او را در وضعیت شیب دار (حدود ۳۰ درجه) قرار دهید تا شیر بیشتر در معده نوزاد تان بماند و برگشت نداشته باشد.
- توجه داشته باشید که بهترین وضعیت برای شیر دادن به نوزاد نارس، وضعیت های "زیر بغلی" و "گهواره ای متقابل" است.
- از تغذیه شیرخوار با بطری پرهیزید. یکی از روش های جایگزین و غیر مستقیم تغذیه با شیر مادر برای نوزادان نارس در شرایط خاص، تغذیه با فنجان است.
- برخی از نوزادان نارس یا کم وزن بنا بر نظر پزشک برای تقویت عمل بلع نیازمند مکیدن های غیر تغذیه ای با پستانک هستند مکیدن غیر تغذیه ای با انگشت مادر در بعضی شرایط که نوزاد بی قرار باشد یا مشکل در مکیدن داشته باشد توصیه می شود.
- ممکن است شیرخوار شما بطور طبیعی بعد از هر بار شیر خوردن، مقداری شیر بالا بیاورد. اگر نوزاد شما برای خوردن دفعات شیر اشتهای خوبی داشته باشد و نیز حداقل ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز وزن بگیرد، می توانید مطمئن شوید که فرزند تان شیر کافی دریافت می کند.
- توجه داشته باشید که شیرخوار به طور طبیعی هنگام شیر خوردن، مقداری هوا می بلعد که باعث نا آرامی و کج خلقی او می شود. رعایت موارد زیر سبب کاهش بالا آوردن شیر می شود:
  - شیر دادن به نوزاد با آرامش و در محیط ساکت و آرام قبل از گرسنگی شدید و گریه کردن او
  - قطع نکردن ناگهانی شیردهی
  - تکان ندادن وی و نگه داشتن او در حالت عمودی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از شیر خوردن

- معمولاً سسکسکه نوزاد پس از تغذیه، خود بخود بر طرف می شود. بیشتر مواقع با تغییر وضعیت و جا به جایی نوزاد، سسکسکه از بین خواهد رفت. آروغ زدن نوزادان، احتمال سسکسکه را در آنها کم می کند.
- اگر در تغذیه کردن شیر خوار با مشکلاتی از قبیل احساس عق زدن در هنگام تغذیه، بیرون ریختن شیر از کنار دهان و کند بودن بیش از حد همچنین پریدن مکرر شیر در گلو و یا نگه داشتن مقادیر زیادی شیر در دهان و مشکل در بلع مواجه شدید به پزشک مراجعه نمایید
- ممکن است شیر شما تمام نیازهای تغذیه ای نوزاد تان را تامین نکند. در اینصورت با توصیه پزشک و در صورت وجود بانک شیر مادر، می توانید از شیر موجود در این بانک ها یا در صورت عدم دسترسی به آن از شیر دایه و تقویت کننده های شیرمادر، استفاده کنید. توجه داشته باشید که در صورت استفاده از شیر دایه، باید سن شیرخوار مادر اهدا کننده/ دایه کمتر از ۱سال باشد.
- بهترین وضعیت قرار دادن نوزاد بعد از اتمام تغذیه، قرار دادن نوزاد به یک طرف/ پهلو است.
- در صورت توصیه پزشک، ممکن است نوزادان برای رشد بهتر به مکمل های اسیدفولیک، ویتامین E، ویتامین D، آهن و روی نیاز داشته باشند.

## حفظ ایمنی شیرخوار

- شیرخواران و کودکان از آسیب پذیرترین اقشار در برابر حوادث هستند و تا زمانی که به اندازه کافی توانمند شوند یا حتی پس از آن، شما پدر و مادر گرمی با شناسایی - پیش بینی و پیشگیری از آسیب ها، می توانید نقش مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامت و ایمنی آنها داشته باشید. به یاد داشته باشید که برای شیرخوار بهترین محل امن و سالم، آغوش پدر و مادر است. در این خصوص راهنمایی های زیر کمک کننده است:
- هیچگاه نوزاد تان را تنها بر روی میز، تخت، صندلی یا کاناپه که اختلاف سطح با زمین دارند و خطر افتادن هست، نگذارید .
  - محیط زندگی شیرخوار را عاری از دود (سیگار، سماور، والر، منقل و ...) نگه دارید.
  - شیرخوار را از آب و نوشیدنی های داغ دور نگه دارید و وقتی او را در آغوش گرفته اید، مایعات داغ نخورید.
  - در صورت استفاده از گهواره، حتماً از گهواره استاندارد استفاده کنید. اگر گهواره یا تخت ریل میله ای دارد، همیشه آن را در حالت بالا و قفل نگه دارید بطوریکه حداقل ارتفاع آن از روی تشک تا بالا ۵۰ سانتی متر و فاصله بین زرده های تخت از ۶ سانتی متر کمتر باشد.
  - اشیای نرم و ملحفه مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی ها را بیرون گهواره نگه دارید.
  - در صورت استفاده از ساک حمل شیرخوار، آن را از زیر بگیرید.
  - هرگز شیرخوار را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید. در خودرو از صندلی ایمنی شیرخوار، رو به عقب استفاده کنید.

## سایر نکات قابل توجه

مراقبت و تکامل سالم و همه جانبه، از حقوق اصلی و اولیه کودکان است که در قوانین نیز به آن اشاره شده است و محرومیت از آنها به صورت عمدی می تواند مشمول تعاریف شیرخوار آزاری باشد. قرار دادن شیرخوار در مکان های دارای آرامش، محروم نکردن او از بازی و تفریح، تنها نگذاشتن وی در منزل، توجه به بهداشت - تغذیه و پوشاک، برخورداری از محبت و آغوش گرم، جلوگیری از مشاجرات خانوادگی در حضور وی، استفاده نکردن از الکل و مواد مخدر در حضور او، برقراری ارتباط عاطفی همراه با لطافت و مهربانی با شیرخوار و... مواردی از حقوق فرزندان می باشد.

بنابراین همه والدین باید بدانند و بیاموزند که فرزندشان به چه مراقبت هایی نیاز دارد و نیز چگونه باید این مراقبت ها را در مراحل مختلف رشد او بکار گیرند.

### خواب شیرخوار

- برای نوزاد نارس، به دلیل حساس بودن مغزشان، خواب آرام بسیار مهم است و خواب آنها بطور طبیعی طولانی تر از نوزادان دیگر است.
- ممکن است برای شیردادن مجبور باشید نوزاد خود را بیدار کرده و حداقل یک ساعت بعد از شیر دادن، او را در آغوش داشته باشید.
- در صورت استفاده از گهواره، باید از خواباندن نوزاد برای یک زمان طولانی بر روی آن خودداری کرد زیرا گهواره از حرکت و ورزش عضلات وی جلوگیری می کند.
- از وسایل خواب شل و نرم برای نوزاد استفاده نکنید و در اطراف سر شیرخوار وسایلی مثل گردنبند، پلاک، عروسک، پتو و... قرار ندهید.
- تا حد امکان نوزاد تان را در کنار خود و یا در همان اتاق ولی در رختخواب جدا بخوابانید.
- گاهی برای خواباندن نوزاد لازم است از روش هایی مثل راه بردن یا تکان آرام یا نوازش کمک گرفت.

### نشانه های اعتراض و ناراحتی نوزاد

- اگر نوزاد در وضعیت نامطلوب قرار گیرد، نشانه های کوچکی مانند: گریه، پیچ و تاب خوردن و بی قراری، تغییر رنگ چهره مثل قرمزی، رنگ پریدگی، تیرگی یا کبودی پوست، وقفه تنفسی یا نامنظم شدن تنفس، باز شدن دست ها و پاها به دو طرف، از خود نشان می دهد.
- در موارد اعتراض و نارحتی نوزاد باید از تکان دادن شدید وی، ضربه زدن به پشت یا بالا پایین انداختن او، اجتناب کرد و برای رفع اعتراض و ناراحتی، او را بغل کرده، با او حرف زده و با وی تماس پوستی برقرار نمود تا به آرامش برسد.

### گریه و بی قراری نوزاد

- ممکن است شیرخوار حداکثر ۳ ساعت در روز تا هفته ششم تولد در ساعات بعد از ظهر بی قراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک نوزادی، داشته باشد که بتدریج کاهش می باید ولی ممکن است تا ۳ الی ۴ ماهگی و حداکثر ۶ ماهگی ادامه یابد.
- تکان های آرام و ریتمیک، راه رفتن، سر و صداهای کم و لرزش های ملایم مانند حرکات گهواره ای ملایم و لالایی خواندن، برای رفع بی قراری نوزاد تا حدودی موثر است.
- در مواردی که گریه شیرخوار ناشی از چند مسئله باشد باید برای مشکلات وی اولویت قائل شوید. اگر مشکلات شیرخوار را برطرف کرده اید و او آرام نشد، او را به شکم بر روی زانو خود بخوابانید، به پشتش به آرامی ضربه بزنید و نوازش کنید.
- صبور و آرام باشید. اگر خسته و بی طاقت شده اید، از یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای آرام کردن شیر خوار کمک بگیرید و خودتان استراحت کنید.

○ تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار :

- نوزادان معمولاً یک نوبت مدفوع و ۱ پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول تولد، تعداد ۳-۲ نوبت مدفوع و ۳-۲ پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم و ۴-۳ پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم و ۶ تا ۸ پوشک مرطوب از روز ۷-۵ تولد، دارند.
- تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار برای حفظ سلامتی وی، بسیار مهم است و بعد از هر بار اجابت مزاج باید ابتدا شیرخوار را با آب ولرم شستشو داد (در شیرخواران دختر منطقه آلوده باید از جلو به عقب پاک شود) و پس از آن برای پیشگیری از سوختگی ناحیه پوشک، از روغن های بهداشتی و کرم های محافظ پای نوزاد استفاده کرد.
- قبل از لمس نوزاد تان برای تعویض پوشک، بهتر است با آرامی و بردن نام او به چهره اش نگاه کنید و سپس با ملایمت اقدام به تعویض پوشک وی نمایید. با اینکار استرس و تنش نوزاد به حداقل ممکن می رسد.
- کرم های حاوی اکسید روی برای پیشگیری و درمان سوختگی پای نوزاد مفید است. اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید با پزشک تماس بگیرید.
- در هنگام تعویض پوشک، مراقب بدن یا دست شیرخوار باشید. همچنین از بالا آوردن بیش از حد پاها و ایجاد فشار بر روی شکم و ستون فقرات او، پرهیز کنید.
- اگر نوزاد بیش از ۳ ساعت دفع ادرار نداشته باشد، ممکن است کم آب شده باشد و باید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمود.
- مدفوع نوزادانی که با شیر مادر تغذیه میشوند شل است. بنابراین تا زمانی که وضعیت عمومی نوزاد خوب است، دفع اجابت مزاج اسهال به شمار نمی آید.
- دست ها یکی از راه های مهم در انتقال میکروب ها به بدن نوزاد می باشند. پس ضروری است که قبل از بغل کردن و مراقبت از شیرخوار و بخصوص بعد از تعویض پوشک، دست ها شسته شوند.
- در صورت نیکه در زمان تعویض پوشک با باز کردن پاهای نوزاد دچار مشکل هستید و احساس می کنید پاها را سفت کرده و مانع از تعویض پوشک می شود بهتر است در این خصوص با پزشک مشورت کنید و در صورت نیاز برای برخورداری از ماساژ های تخصصی تر به کار درمان نوزادان مراجعه نمایید.

### حمام کردن شیرخوار

- توصیه می شود نوزاد نارس، هفته ای ۲ بار استحمام شود.
- نوزاد را باید در لگن شستشو داد نه زیر دوش. بهتر است لگن حمام دادن در کنار تخت یا محل نگهداری نوزاد قرار داده و همانجا حمام دادن او انجام شود.
- توصیه می شود تا زمان افتادن بند ناف (در ۲ هفته اول تولد) حمام کردن در اتاق و با استفاده از اسفنج و لگن آب انجام شود. پس از افتادن بند ناف میتوان شیرخوار را مستقیماً داخل آب، حمام کرد.
- نباید بلافاصله بعد از شیر دادن، برای نوزاد استحمام انجام شود زیرا به علت احتمال برگرداندن شیر، می تواند باعث خفگی گردد.
- وسایل حمام دادن نوزاد که شامل: لگن شستشو، شامپو یا صابون مخصوص نوزاد، حوله گرم، لباس تمیز و گرم می باشد را باید قبل از حمام کردن او آماده نمود.
- باید در و پنجره های فضای حمام کردن را بست و دما را بر روی ۲۸-۲۵ درجه سانتی گراد تنظیم کرد.
- دمای آب ۳۸ الی ۳۹ درجه سانتی گراد باشد. در صورت نبودن دما سنج می توانید از آرنج خود استفاده کنید بطوریکه با گذاشتن آرنج تان در آب، نباید احساس گرما یا سرمای زیاد کنید.



- استحمام نوزاد باید با ملایمت انجام شود تا منجر به نا آرامی او نشود. توصیه میشود که برای حمام دادن نوزاد تان، ابتدا او را درحالی که کاملا لخت است در یک ملحفه تمیز قرار دهید و در حالی که فنداق است به آهستگی زیر آب برده شده و برای استحمام، اندام ها یک به یک از ملحفه خارج و به آهستگی و با ملایمت تمیز گردد.
- بدن نوزاد نرم و لطیف است وقتی مرطوب و خیس می شود احتمال سر خوردن زیاد می شود. بنابراین در هنگام شستشو، نوزاد را آرام وارد لگن کنید و دقت نمایید تا از میان دستان تان سر نخورد. می توانید از دستکش نخی استفاده کرد
- شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کنید. بعد از اینکه سر و صورت نوزاد شستشو داده شد، آنرا با حوله گرم خشک کنید و سپس تنه و اندام های وی را شستشو دهید.
- از ریختن مستقیم آب بر روی سر نوزاد پرهیز کنید و پوست سر را با پارچه خیس تمیز کنید. اگر سر نوزاد پوسته پوسته شده است، بهتر است به پوست سر او قبل از استحمام کمی روغن زیتون بمالیده تا بعد از شستشو با صابون یا شامپو بچه، پوسته ها از بین برود. در حین حمام کردن به رفتارهای نوزاد توجه کنید. نوزاد باید بیدار و هوشیار باشد. اگر نوزاد تان بیمار، بد حال یا خواب است، باید حمام کردن وی را به وقت دیگری موکول کنید.
- دقت کنید که چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران ها به دقت شستشو شود. دستگاه تناسلی نوزاد در آخر بار شستشو داده شود. دستگاه تناسلی نوزاد دختر از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کامل تمیز شود.
- پس از شستشو، نوزاد را کامل خشک کرده و لباس گرم و تمیز به او پوشانده شود. برای خارج کردن آب از گوش نوزاد سر او را به آرامی به طرف راست و چپ خم کرده و گوش را با دستمال نرم، خشک نمایید.
- در صورت خشک بودن پوست نوزاد می توانید بعد از استحمام از یک لایه نازک وازلین یا کرم های مرطوب کننده بدن نوزاد یا پماد آ+د، استفاده کنید.

### واکسیناسیون

- واکسیناسیون در سنین ۲-۴-۶-۱۲ و ۰۱۸ ماهگی و ۶ سالگی برای کودکان انجام می شود.
- برای پیشگیری از بیماری، باید واکسن نوزادان و کودکان در زمان های تعیین شده توسط خانه بهداشت، مرکز جامع خدمات سلامت و پایگاه بهداشت طبق برنامه انجام شود. بنابراین برای اطلاع از زمان های واکسن نوزاد زود متولد شده خود، باید به جدول واکسیناسیون مراجعه کنید و یا از آرایه دهندگان خدمت در واحد واکسیناسیون مرکز بهداشتی درمانی، راهنمایی بگبرید.
- شیرخواران در بدو تولد واکسن های ب. ث. ژ- فلج اطفال خوراکی- هپاتیت ب را دریافت می کنند.
- برخی از شیرخواران پس از واکسیناسیون ممکن است دچار تب یا بی قراری شوند که برای پیشگیری از آن بهتر است قبل از انجام واکسیناسیون، به توصیه های بهوریا مراقب سلامت توجه کرد.

### معاینه های دوره ای

- برای پیشگیری از بیماری های جدی و تامین سلامت شیرخوار تان، باید حتما مورد معاینه های دوره ای و واکسیناسیون منظم، قرار گیرد. به طور مثال در ویزیت ۱۵-۱۴ روزگی خدمات زیر به شیرخوار شما داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر

- ارزیابی رفتار با نوزاد
- ارزیابی ژنتیک
- راهنمایی هایی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر
- راهنمایی های برای سلامت مادر
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل شیرخوار
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.

### علائم و نشانه های خطر:

شما والدین گرامی باید توجه نمایند که اگر علائم و نشانه های زیر در نوزاد تان مشاهده شد، باید نوزاد تان را برای بررسی بیشتر، تعیین علت و رفع به موقع مشکل به پزشک مراجعه نمایند:

- ✓ تب (حرارت زیر بغل بیش از  $37/2$  درجه سانتی گراد باشد)
- ✓ حرارت بدن کمتر از دمای طبیعی (حرارت زیر بغل کمتر از  $36/3$  باشد)
- ✓ بی حالی یا بی قراری
- ✓ شیر نخوردن
- ✓ زردی
- ✓ تنفس تند یا ناله
- ✓ به داخل کشیده شدن عضلات تحتانی قفسه سینه در هر نفس
- ✓ سرفه
- ✓ کیودی لب ها و زبان
- ✓ استفراغ
- ✓ اسهال یا مدفوع خونی
- ✓ ملاحظ برجسته
- ✓ تشنج
- ✓ کاهش وزن
- ✓ کاهش دفعات ادرار یا تیره شدن ادرار

ضمناً نوزادان در ماه اول زندگی بعد از روز چهارم روزانه ۶-۴ بار دفع مدفوع دارند و بعد از ماه اول زندگی الگوی دفع آنها تغییر می کند. اگر دفع مدفوع در نوزادان بعد از ماه اول از ۸-۶ بار در روز تا هفته ای یک بار متفاوت باشد، اشکال ندارد ولی چنانچه این الگوی دفع به صورت ناگهانی تغییر کند نیاز به بررسی داشته و باید به پزشک مراجعه نمایید.

### **رشد و تکامل**

شما والدین عزیز که کودکان زودتر از هفته ۳۷ بارداری به دنیا آمده است، ممکن است وقتی ببینید که نوزاد کوچولو ی شما در رسیدن به نقطه رشد خود در مقایسه با آنچه که سن او نشان می دهد تاخیر دارد، نگران شوید. باید بدانید که بررسی رشد و تکامل این شیرخواران الگوی مخصوص خود را دارد. یعنی برای این نوزادان باید از سن اصلاح شده استفاده کرد. مثلاً اگر نوزاد شما ۳ ماهه است و ۲ ماه زودتر به دنیا آمده است، اگر به موقع به دنیا می آمد اکنون باید یک ماهه می شد نه سه ماهه. پس هنگام ارزیابی رشد نوزاد تان به جای آنکه از سن تقویمی استفاده کنید باید از سن اصلاح شده استفاده کنید.

این سن در مقایسه با سن شناسنامه ای، به مراتب به رشد مناسب او نزدیک تر است. اکثر شیرخواران نارس از نظر وزنی در سن ۲ سالگی و از نظر دور سر در سن ۳ سالگی، به هم سن و سالان غیر نارس خود خواهند رسانند.