

نحوه دوشیدن شیر چگونه است؟

* دستهای خود را در ابتدا قبل از شیردهی با آب و صابون بشوئید و پستان های خود را در صورت آلودگی و عرق با آب ولرم شستشو دهید.

* مایعات گرم، چای کم رنگ، آب میوه طبیعی و شیر کم چرب نیم ساعت قبل از شیردهی مصرف کنید.

* در محیط آرام و در جابگاه آرامی بنشینید و برای شیر دوشیدن آماده شوید.

* به نوزاد خود ببینید که این خود باعث افزایش خروج شیر می گردد.

* وسایل دوشیدن شیر از قبل آماده و در آب بجوشانید.

* انگشت شست بالای پستان و سایر انگشتان در زیر پستان قرار دهید ، شیر را از غده های شیری به قسمت هاله و نوک پستان هدایت می کنید.

* شیر دوشیده شده در داخل ظرفی که دهانه ظرف در پایین نوک پستان گذاشته شده ریخته می شود.

* تخلیه شیر از پستان باید تا زمانی ادامه دهید که دیگر پستان خالی از شیر شده باشد.

* نوزاد خود را به روی پستانی قرار می دهیم که دیگر نمی توان از آن پستان با دست تخلیه گردد، قسمت اعظم چربی در انتهای پستان مادر همان غذای مدنظر ماست که باعث وزن گیری مناسب نوزاد، آرامش و خوابیدن نوزاد و دفع ادرار و اجابت مرتب نوزاد خواهند شد.



نحوه نگهداری شیر دوشیده را می دانید؟ نحوه نگهداری شیر

در دمای اتاق ۶ تا ۸ ساعت قابل نگهداری است. (در دمای ۱۵-۲۵ درجه اتاق، ۸ ساعت و در دمای ۲۵-۳۷ درجه اتاق، ۴ تا ۶ ساعت).

در دمای یخچال ۲ روز، در دمای جای یخی ۲ هفته، در دمای فریزر خانگی تا ۳ ماه، در دمای فریزر صنعتی تا ۶ ماه، قابل نگهداری است.

در صورتی که شیر در یخچال باشد، باید شیر را گرم کنید و به نوزاد بدهید و اگر شیر از فریزر خارج می نمایید باید منتظر بمانیم تا شیر ذوب شده و سپس در ظرفی که حاوی آب جوش می باشد به صورت غیر مستقیم قرار گیرد تا گرم و مناسب خوردن شود.

نباید شیر یخ زده مستقیماً روی شعله گاز، بخاری یا میکروویو قرار دهید.

از شیر ذوب شده فقط یکبار می توان استفاده کرد، مجدداً این شیر نباید در فریزر نگهداری شود.

از نحوه شیر دهی از شیر ذخیره شده آگاهی دارید؟

با وسایلی مانند قاشق، فنجان، قطره چکان، سرنگ و لوله مخصوص مخصوص شیردهی خورنده شود. بهتر است با این وسایل شیردهی را انجام دهید، چون شیشه شیر باعث سر درگمی نوزاد شده و نوزاد دیگر از سینه مادر تقاضای شیر نمیر کند.

برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.



مراقبت بعد از تزریق واکسن ها را می دانید؟

واکسن ب ت ژ: به دلیل اینکه میکروب در تزریق ب ت ژ به پوست بازوی دست کودک وارد می شود احتمال عفونت آن ناحیه و چرکی شدن دارد حتی المقدور نباید دستکاری گردد و نباید چرکی شده کننده شود یا با لیف حمام روی آن کشیده شود چون احتمال ایجاد غده در ناحیه کردن و زیر بغل کودک وجود دارد.

هیپاتیت ب: احتیاج به کمپرس گرم یا سرد ندارد.

قطره فلج اطفال: ۳ قطره در هنگام ترخیص به نوزاد خورانده شود.

۱۰-۱۵ دقیقه باید در بیمارستان حضور داشته باشید، در صورت استراغ، اعلام کنید که مجدداً خورانده شود.



در رابطه با زردی نوزادی آگاهی دارید؟

زردی نوزادی به دوشکل است، فیزیولوژیک (طبیعی) و بیماری.

زردی طبیعی در چند روز اول پس از تولد ایجاد شده و تا ۱۰ روز پس از تولد بهبود می یابد.

علت زردی نوزادی طبیعی چیست؟

سطح بالای هموگلوبین خون جنین، نارس بودن کبد نوزاد، کوتاه بودن عمر هموگلوبین خون، دیر کلمپ کردن بندناف، خونریزی پوست سر نوزاد در زایمان طبیعی در اثر فشار کانال زایمانی، تاخیر در تغذیه با شیر مادر و کم آبی ناشی از آن.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان

بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

در رابطه با مراقبت از نوزاد خود چه بدانیم؟



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

۱۴۰۳

PIROOZ PAM. TPC. EDH

نحوه گرفتن آروغ بعد از هر وعده شیر دهی چگونه است؟

به سه روش انجام می شود: ۱. نوزاد را به شانه یا به سینه خود می چسبانید، طوری که سر نوزاد رو به شما باشد و آرام بر پشت او می گوید تا آروغ بزند.

۲. کودک را طوری بر روی ساعد دست قرار دهید که پشت او رو به بالا باشد و آرام بر پشت او می گوید تا آروغ بزند.

۳. نوزاد را بر روی پای خود نشاند و بر ساعد تکیه دهید و به آرامی به پشت او بگوید تا آروغ بزند.



علت گرفتن آروغ را می دانید؟ به دلیل شل بودن دریچه های مری به معده و مری به دهان می باشد که باعث شده با وجود گاز معده یا آروغ هر بار شیر از معده وارد دهان شود و این امر بسیار خطرناک است. **علت ها:** * شیر خوردن با هوا توسط کودک * زیاد شیر خوردن * نگرتن آروغ بعد از هر وعده شیردهی

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳-۴۲۲۳۵۵۰۱-۳

مشاور شیر مادر بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان - الهام اسلامی
۰۹۱۱۷۵۶۸۳۱۸

منابع:

۱. راهنمای برخی مشکلات شیر دهی و روش دوشیدن شیر، اداره سلامت کودکان

۲. راهنمای پایش بیمارستانهای دوستدار کودک، سوسن سعدوندیان ۱۳۹۶

علت در زردی بیماری: ناسازگاری خونی RH، عفونت خون، مشکلات غده در نوزاد، انسداد مجاری صفراوی

چه زمانی زردی باید بررسی گردد؟ در ۲۴ ساعت اول افزایش یابد، بیش از ۱۰ روز طول بکشد.

میدانید چه قدمی انجام می شود؟ بررسی هموگلوبین نوزاد، بررسی عفونت نوزاد، بررسی گروه خون نوزاد و گروه خونی مادر، بررسی کبد نوزاد، تست تیروئید، سونوگرافی کبد،

از درمان زردی آگاهی دارید؟

۱. فتوتراپی: بیلی روبین غیر مستقیم (آنزیم کبدی) از طریق ادرار و مدفوع خارج می شود و با ترکیب با آلبومین از طریق کبد و صفرا دفع می شود و همچنین با اکسیژن در حضور نور ترکیب شده و از طریق اکسید محلول در آب از طریق ادرار دفع می شود. بعد از ۱۲ ساعت فتوتراپی ۲۰ درصد بیلی روبین به شکل غیر رسمی در می آید.

۲. تعویض خون: زمانی است که سطح بیلی روبین با فتوتراپی کاهش نیابد در این روش ۱۰-۲۰ میلی لیتر خون برداشته و همان مقدار تزریق می شود.

در رابطه با گریه های نوزاد چه می دانید؟

گریه های نوزاد همیشه به علت گرسنگی نمی باشد. می تواند به علت های: * نخوابیدن و بد خواب شدن باشد. * درد شکم و التهاب روده. * برگشت مداوم محتویات معده به مری و سوزش مری به دلیل اسید معده در اثر عدم گرفتن آروغ بعد از هر وعده شیردهی. * سر و صدای محیط. * سرما و گرما * دفع ادرار و اجابت مزاج و نیاز به تعویض پوشک. * گاز روده * وجود آروغ در معده * نیاز به آغوش مادر * گزش حشرات یا تار مو داخل لباس