



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی تبریز

بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

کتابچه آموزشی مادران بخش آی سی یو نوزادان



واحد آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

۱۴۰۳

PIROOZ. BK. TPC. EDH

بخش

اول..... ۳

(معرفی بخش، ساختار فیزیکی، مقررات بخش)

بخش

دوم..... ۴

(راهنمای تغذیه با شیر مادر، روش صحیح بغل نمودن نوزاد، روش دوشیدن شیر با دست، نحوه در آغوش گرفتن نوزاد و نحوه صحیح شیردهی، تخلیه پستان در روزهای اول بعد از زایمان به جهت جلوگیری از احتقان و شقاق پستان، اثرات تغذیه شیرمادر در کودک، اثر شیردهی در مادر، مضرات شیر خشک، غذای کمکی، نحوه صحیح آروغ گرفتن)

بخش سوم..... ۱۳

(واکسیناسیون بدو تولد)

بخش چهارم..... ۱۵

(مراقبت در نوزاد، تشخیص تب و سرما در نوزادان، گریه های نوزاد، مراقبت از بند ناف)

بخش پنجم..... ۱۷

(کم کاری تیروئید و بیماری فنیل کتونوری، نحوه انجام غربالگری،

بخش ششم..... ۱۸

(زردی نوزادان، درمان زردی، فتوتراپی)

بخش هفتم..... ۱۹

(فاویسم، علایم بیماری)

بخش هشتم..... ۲۰

(مراقبت از نوزاد نارس پس از ترخیص، تغذیه نوزاد نارس، خواب نوزاد، محیط نوزاد نارس، حمام نوزاد)

بخش اول

➤ تعریف بخش NICU :

✓ در این بخش نوزادانی که نیاز به دریافت مراقبتهای ویژه و اختصاصی دارند بستری می گردند.

➤ معرفی ساختار فیزیکی بخش:

- ✓ این بخش شامل هفت تخت احیا و سه انکوباتور همچنین مجهز به دو اتاق ایزوله بوده و اولین بخش مراقبت های ویژه نوزادان در شرق گیلان است .
- ✓ آقای دکتر امیر عسکری فوق تخصص نوزادان رئیس بخش و خانم رحیم پور، سر پرستار بخش می باشند ، این بخش واجد ۲۷ پرسنل آموزش دیده و ماهر در مراقبت از نوزادان می باشد.

➤ مقررات بخش ویژه نوزادان :

- بخش مراقبت های ویژه نوزادان مقررات ویژه ای جهت کنترل عفونت دارد که عبارتند از:
- ✓ **مقررات مربوط به همراه و ملاقات:**
والدین در صورت داشتن سوال، هر روز صبح پس از ویزیت پزشک می توانند مراجعه نموده با پزشک ملاقات کنند، فقط به پدر و مادر نوزاد با رعایت کامل نکات بهداشتی اجازه ملاقات داده میشود همچنین والدین در طول روز می توانند با شماره های زیر از حال نوزاد خود باخبر شوند:

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۲۳۶۱۰۵ ۴۲۲۳۶۸۴۱ - ۴۲۲۳۳۶۸۷۰ (داخلی ۳۲۲)

مشاور شیر مادر بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان - الهام اسلامی ۰۹۱۱۷۵۶۸۳۱۸

مشاوره شیر مادر مرکز جامع سلامت، خانم حسینی راد ۰۱۳-۴۲۲۴۵۸۸۰

✓ مقررات مربوط به وسایل شخصی:

والدین گرامی باید توجه داشته باشند که وسایل شخصی از جمله به همراه داشتن کیف و یا زیور آلات مثل ساعت وانگشتر و... به جهت انتقال عفونت به نوزادان در هنگام ورود به بخش ممنوع می باشد.

✓ مقررات مربوط به نکات بهداشتی:

پدر و مادر عزیز: در ابتدای ورود به بخش باید کفش ها تعویض و گان مخصوص با توجه به شماره تخت که در ورودی بخش آویزان است را پوشیده و بلافاصله پس از ورود دست ها با مایع صابونی شسته و سپس با دستمال کاغذی خشک نمایند توجه داشته باشید که قبل از تماس با نوزادان دست هایتان را زیر وارمرهای گرمایشی موجود در بخش گرم تا از انتقال سرما به نوزادان جلوگیری شود.

✓ مقررات مربوط به تلفن همراه و کنترل صدا :

والدین محترم از آوردن تلفن همراه به دلیل ایجاد اختلال در عملکرد دستگاه های موجود در بخش و همچنین اثرات منفی امواج روی نوزادان خودداری نمایند همچنین گرفتن عکس و فیلم از نوزاد بستری در بخش امکان پذیر نمی باشد. همچنین به علت محدودیت صدا خصوصا در نوزاد نارس لطفا به آرامی صحبت کنید .

✓ مقررات مربوط به ویزیت:

والدین باید از ساعت ویزیت پزشک معالج نوزادشان آگاه بوده تا در روند ویزیت نوزاد خللی ایجاد نشود. همچنین والدین میتوانند در هنگام ویزیت حضور داشته باشند. پس از اتمام ویزیت، می توانند در رابطه با وضعیت نوزاد از پزشک معالج سوال نمایند. همچنین پزشکان متخصص به صورت مقيم ۲۴ ساعته در بخش حضور دارند .

✓ مقررات مربوط به بیمه:

پس از تکمیل پرونده نوزاد و پذیرش، برگه مدارک مورد نیاز به همراه نوزاد، تحویل داده می شود. تا در اولین فرصت مدارک بیمه ای خود را تکمیل نموده که در کاهش هزینه های درمانی نوزاد موثر است.

بخش دوم

➤ راهنمای تغذیه با شیر مادر:

- ✓ ابتدا آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید.
- ✓ تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید، هر چه زودتر شروع شود شانس موفقیت بیشتر است.
- ✓ تغذیه انحصاری فقط با شیر مادر در ۶ ماه اول میباشد و از دادن آب قند، شیر مصنوعی و غیره پرهیز کنید . در ۶ ماه اول فقط مجاز به خوراندن قطره مولتی ویتامین در کنار شیر مادر هستید.
- ✓ شیر مادر را تا پایان ۲ سالگی در کنار غذای کمکی ادامه دهید.

➤ روش صحیح بغل نمودن نوزاد:

- ✓ در وضعیتهای مختلف (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیر خوار باید رو به روی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان، دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار قرار دهید و دست دیگر طوری زیر پستان بگذارید که انگشت شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد و چانه نوزاد چسبیده به پستان بوده و لب تحتانی نوزاد به پایین بر گشته باشد. توجه داشته باشید که مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم وشقاق نوک پستان می شود. شیر مادر غذای کامل و بدون جانشین برای شیر خوار است. در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر ، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز می باشد. از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خودداری کنید .

✓ استفاده از شیشه شیر موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود و موجب انتقال آلودگیها و عفونها و بیماری به شیرخوار شده و فرم دندانها و قالب فکها را تغییر میدهد.

➤ تشخیص کافی بودن شیر مادر:

✓ بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودک و اطمینان از کفایت شیرخود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. با هر بار باز کردن پوشک نوزاد باید خیس باشد، و یا ۶ تا ۸ بار ادرار داشته باشد

➤ موارد زیر را بعلت ناکافی بودن شیر خودتصور نکنید:

- ✓ گریه زیاد شیر خوار: میتواند بعلت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج...باشد.
- ✓ زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیرمادر است.
- ✓ مکیدن طولانی پستان می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف میکند.
- ✓ کم بودن شیر روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکنش او در برابر بیماریها محسوب میشود.
- ✓ کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست. زیرا پستان با مکیدن شیرخوار، شیر کافی تولید میکند.
- ✓ کوچک بودن پستانها: تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد. مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر میشود.

➤ روش دوشیدن شیر با دست:

- ✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- ✓ فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند
- ✓ دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله قهوه ای پستان و انگشت شست در بالاوری هاله قرار بگیرد.
- ✓ پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. سپس انرا به طرف جلو بیاورید بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. سپس به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.
- ✓ برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.
- ✓ در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شقاق پستان و... به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

➤ آموزش مادران از نحوه در آغوش گرفتن نوزاد و نحوه صحیح شیردهی:

✓ صورت و اندام نوزاد به طرف پستان مادر تمایل داشته باشد.

- ✓ می توان نوزاد را در وضعیت نشسته ، خوابیده به پشت و خوابیده به پهلوها در آغوش گرفت
- ✓ لبهای نوزاد در زمان شیر خوردن (لب بالا و لب پائین) به بیرون باشد و فک پائینی نوزاد به سینه مادر چسبیده باشد و قسمت اعظم هاله پستان در دهان کودک باشد .
- ✓ در زمان شیر خوردن از دهان نوزاد صدای قورت دادن شنیده شود در صورتی که صدای ملج ملوج شنیده شد باید نتیجه گرفت که فقط نوک پستان در دهان کودک است و از شیر خوردن بی نصیب می باشد و هوا وارد معده شده باعث نفخ و درد شکم می گردد .
- ✓ برای شیردهی موفق بهتر است که قبل از اقدام به شیردهی مادر از مایعات گرم و آب میوه طبیعی مصرف کند.
- ✓ قبل از شیر خوردن نوزاد بهتر است که پوشک ادرار و اجابت نوزاد تعویض گردد .
- ✓ قبل از شیر خوردن لباس نوزاد کاهش یابد تا باعث تعریق نوزاد که خود مانعی برای شیر خوردن می گردد پیشگیری شود. بلافاصله بعد از شیر خوردن آروغ گرفته شود و لباس نوزاد به جهت جلوگیری از سرما مجددا پوشانده شود.
- ✓ سینه مادر باید عاری از هرگونه آلودگی ، ادکلن و یا اسپری خوشبو کننده باشد که خود طعم شیر را تغییر خواهد داد.
- ✓ از خوردن غذاهای بودار (سیر، پیاز و کلم) خودداری گردد چون طعم شیر را تغییر خواهد داد.
- ✓ در صورتی که پستان مادر ، خروج شیر با فشار داشته باشد بهتر است قبل از شیردهی تخلیه شده و سپس از همان پستان به نوزاد شیر خورانده شود. انجام این امر، مانع خفگی نوزاد خواهد شد

➤ آموزش نحوه دوشیدن شیر ، نگهداری آن و نحوه شیردهی از شیر ذخیره شده :

- ✓ مادر دستهای خود را در ابتدا قبل از شیردهی با آب و صابون بشوید 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 کند.
- ✓ مادر به نوزاد خود بیندیشد که این خود باعث افزایش خروج شیر می گردد.
- ✓ در محیط آرام و در جایگاه آرامی بنشیند و برای شیردوشیدن آماده شود.
- ✓ وسایل دوشیدن شیر از قبل آماده و در آب جوشانده شوند.
- ✓ انگشت شست بالای پستان و سایر انگشتان در زیر پستان قرار می گیرد و با استفاده از قانون پاسکال (با انگشتان خود قعر پستان را بگیرد و با فشاری که وارد می کند شیر را از غده های شیری به قسمت هاله و نوک پستان هدایت می کند).
- ✓ حالا شیردوشیده شده در داخل ظرفی که دهانه ظرف در پائین نوک پستان گذاشته شده ریخته می شود
- ✓ تخلیه شیر از پستان باید تا زمانی ادامه داشته باشد که دیگر پستان خالی از شیر شده باشد.
- ✓ نوزاد را به روی پستانی قرار می دهیم که دیگر نمی توان از آن پستان شیر با دست تخلیه گردد . قسمت اعظم چربی در انتهای پستان مادر همان غذای مد نظر ماست که باعث وزن گیری مناسب نوزاد ، آرامش و خوابیدن نوزاد و دفع ادرار و اجابت مرتب نوزاد خواهد شد.
- ✓ نحوه نگهداری شیر در دمای اتاق ۶ تا ۸ ساعت قابل نگهداری است .
- ✓ 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 گرم شده و به نوزاد خوراندن شود و اگر شیر از فریزر خارج شود 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 باشد.
- ✓ نباید شیر یخ زده مستقیماً روی شعله گاز ، بخاری یا مایکروویو قرار گیرد .
- ✓ از شیر ذوب شده فقط یکبار می توان استفاده کرد ، مجدداً این شیر نباید در فریزر نگهداری شود .
- ✓ با وسایلی مانند قاشق ، فنجان ، قطره چکان ، سرنگ و لوله مخصوص شیردهی خوراندن شود . بهتر است مادر با این وسایل شیردهی انجام دهد چون شیشه شیر باعث سردرگمی نوزاد شده و نوزاد دیگر از سینه مادر تقاضای شیر نمی کند .
- ✓ برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده شود.

➤ قانون پاسکال:

- طبق این قانون شیر در غده های شیری در قعر پستان مادر قرار دارد و در زمان دوشیدن پستان شیر از آب راههایی به ناحیه هاله پستان هدایت می گردد و در کیسه هاله جمع آوری می شود و نوک پستان فقط محل خروج شیر است در صورتی که مادر در موقع دوشیدن شیر فقط نوک و هاله پستان را بفشارد، شیر از ناحیه هاله به قعر پستان هدایت شده و این امر خود موجب احتقان پستان و عدم خروج شیر میگردد.
- ✓ باید به مادر آموزش داده شود که بطور متناوب از هر دو پستان شیردهی انجام شود.

➤ آموزش تخلیه پستان در روزهای اول بعد از زایمان به جهت جلوگیری از احتقان

وشقاق پستان:

معمولاً در ۱-۳ روز اول بعد از تولد تخلیه شیر بسیار کم است و نام شیر آغوز است با وجود کم بودن میزان آغوز ولی همان میزان برای کودک تازه متولد شده کفایت میکند و مادر با نخوردن مایعات ، عدم مکیدن مداوم پستان توسط نوزاد به دلیل بیماری و یا خستگی نوزاد ترشح شیر کاهش می یابد اما حجم شیر در پستان های مادر بعد از ۳ روز اول با خوردن مایعات توسط مادر و مکیدن مداوم پستان توسط نوزاد افزایش یافته و در صورت عدم تخلیه مناسب پستان ها دچار احتقان و بزرگی و سفتی شده و عامل خطر برای ابتلا به ماستیت (عفونت پستان) و شقاق و پارگی نوک پستان میگردد. مادر میتواند پستانها را بطور متناوب دوشیده و شیر دوشیده شده را در فریزر پس انداز کند.

➤ راههای مقابله با شقاق و درمان شقاق پستان:

➤ علت شقاق پستان:

- ✓ مکیدن نوک پستان توسط شیر خوار در هر وعده شیردهی
- ✓ شستشوی پستان با آب و صابون

✓ کشیدن پستان بطور ناگهانی از دهان نوزاد

➤ راههای پیشگیری از شقاق پستان:

- ✓ مکیدن هاله پستان توسط شیرخوار
- ✓ شستشوی پستان فقط با آب ولرم در طول شیردهی
- ✓ و برای جدا کردن نوزاد از پستان ابتدا انگشت اشاره در بالای پستان قرار گیرد و آرام پستان از دهان نوزاد خارج گردد.

➤ درمان:

- ✓ اولین توصیه درمانی دوشیدن پستان بعد از اتمام شیردهی و مالیدن شیر به نوک پستان این امر خود مانع نفوذ میکروب به داخل نوک پستان و کاهش درد نوک پستان، ترمیم زخم نوک پستان میگردد.
- ✓ درمان پستانهایی که مرتب دچار شقاق شده و به درمان اول پاسخ ندهد و همچنین دچار احتقان شدید باشد مادر می تواند تحت نظر پزشک اطفال و زنان از درمان دارویی استفاده کند.
- ✓ درمان احتقان و سفتی پستان در صورتی که مادر تب نداشته باشد و دچار عفونت پستان نشده باشد، ابتدا قبل از خروج شیر کمپرس گرم کند و بعد از اتمام تخلیه شیر کمپرس سرد استفاده نماید و در صورت درد از برگ کلم بر روی پستان قرار دهد. همزمان بطور مکرر تخلیه شیر انجام شود و همچنین می تواند از مسکن ساده مانند استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کند.

نکته: در صورت عفونت پستان باید از آنتی بیوتیک طبق نظر پزشک استفاده نماید.

➤ راههای تشخیص نیاز کودک به شیر مادر و آموزش آن به مادر

➤ علائم زودرس:

- ✓ کودک دهانش را باز می کند و دنبال پستان می گردد.
- ✓ از خود صدای ملج ملوج و حرکات مکیدن بروز می دهد.
- ✓ زبانش را بیرون آورده و لبهایش را می لیسد.
- ✓ دستش را به دهان برده و می مکد.
- ✓ حرکات سریع چشمی دارد.

➤ علائم دیررس:

- ✓ سرش را به عقب و جلو برده و اخم می کند.
- ✓ بی قرار است و گریه می کند.
- ✓ اگر پاسخی نشنود به خواب می رود.

✓ یا با مادر به لچ قهر می کند و دیگر از شیر مادر به مدت طولانی تغذیه نمی کند .

➤ ♥ نکته :

- ✓ مادر باید بداند که در طول ۲۴ ساعت ۱۲-۸ بار باید شیردهی داشته باشد ولی شیردهی را زمان بندی نمی کنیم و باید گفت بسته به نیاز کودک هر وقت گرسنه باشد از شیر مادر تغذیه نماید.
- ✓ شیردهی در ساعات ۶-۲ صبح باعث ترشح هورمون شیر شده و تداوم شیردهی در روزه های آینده و در طول دو سال شیردهی خواهد بود. در صورتیکه مادر در این زمان شیردهی نداشته باشد ، غده های شیردهی به مرور زمان کاهش حجم یافته و در نتیجه با کاهش ترشح هورمون شیر ، مادر با قطع شیر در ماههای آینده روبرو خواهد شد .

➤ اثرات تغذیه شیرمادر در کودک :

- ✓ ۱- تغذیه سالم با شیر مادر باعث وزن گیری مناسب کودک و مانع از چاقی و افزایش در بزرگسالی می گردد.
- ✓ ۲- شیر مادر همیشه در دسترس مادر و کودک و به صورت رایگان است .
- ✓ ۳- شیر مادر باعث تولید آنتی بادی در بدن شیرخوار می شود.
- ✓ ۴- مادر از سلامت شیر اطمینان دارد.
- ✓ ۵- شیرمادر از عفونت ریه ، گوش و عفونت گوارشی می گردد.
- ✓ ۶- خود شیر مادر در کودکانی که دچار عفونت گوارشی و اسهال شده اند ، به زودتر خوب شدن کودک کمک می کند.
- ✓ ۷- باعث افزایش ضریب هوشی کودک میگردد.
- ✓ ۸- رشد و استحکام استخوان های کودک در بزرگسالی میگردد.

➤ اثر شیردهی در مادر :

- ✓ ۱- مادرانی که شیرخوارشان تغذیه انحصاری از شیرمادر ، کمتر دچار بیماریهای پستان و سیستم تناسلی می گردند.
- ✓ ۲- شیردهی انحصاری عاملی است برای تنظیم خانواده .
- ✓ ۳- مادر در طی بارداری افزایش وزن یافته و شیردهی عاملی است برای مصرف انرژی بعد از زایمان و خود باعث باعث می گردد که وزن مادر به وزن بعد از زایمان برگردد.
- ✓ ۴- روابط عاطفی بین مادر و کودک افزایش می یابد.
- ✓ ۵- مادرانی که از کودکان خود مراقبت می کنند ، و در شیردهی موفق هستند ، نسبت به مادرانی که کودکان آنها از شیر خشک مصرف می کنند اعتماد به نفس بیشتری دارند.
- ✓ ۶- مادر در طی دوران شیردهی نگران قیمت شیر خشک و عدم سلامت شیر و پایان یافت شیر نمی باشد و این خود آرامش مادر را تضمین می کند .

➤ فواید آغوز

✓ در ۳ تا ۵ روز اول تولد شیر مادر حاوی کلسیتروم یا اصطلاحاً آغوز بوده و آنتی بادی های بسیار دارد . این آنتی بادی ها فقط و فقط از طریق شیردهی به نوزاد منتقل می شود و نقش به سزایی در سلامت کودک در بزرگسالی دارد . اصطلاحاً آغوز را همتای واکسینه کردن نوزاد می شناسند.

➤ **مضرات شیر خشک:**

- ✓ ۱- عدم دسترسی برای همه مادران در همه اقسار
- ✓ ۲- گران بودن شیر خشک
- ✓ ۳- شیر خشک مانع از عفونت گوش، ریه و گوارش نمی گردد.
- ✓ ۴- در صورت اسهال و مشکلات گوارشی باید مرتب شیر خشک تعویض گردد.
- ✓ ۵- در ضریب هوشی کودک هیچ تأثیری ندارد
- ✓ ۶- باعث افزایش آنتی بادی و باعث رشد و استحکام استخوان در کودک نمی گردد.
- ✓ ۷- همچنین در مادران اعتماد به نفس افزایش نمی یابد و روابط عاطفی مادر و کودک کاهش می یابد.
- ✓ ۸- افزایش وزن مادر در بارداری با کاهش کمتری بعد از زایمان روبروست.
- ✓ ۹- مادر بیشتر در معرض خطر بیماری های پستان، افزایش خونریزی بعد از زایمان مواجه است
- ✓ ۱۰- فک نوزاد با تغذیه شیر خشک از شیشه شیر در معرض خطر تغییر شکل در بزرگسالی می باشد.

➤ **نکته:**

➤ **چرا به مادر توصیه میشود که به هیچ عنوان از شیشه شیر و پستانک استفاده نکند ؟**

- ✓ چون پستانک یا اصطلاحاً گول زنگ کودک را سیر نمی کند و فقط باعث سردرگمی کودک می گردد و همچنین شیشه شیر فقط یک سوراخ مرکزی در ناحیه سرشیشه دارد و شیر خوردن با آن توسط نوزاد قابل کنترل بوده و نوزاد نمی تواند نوک پستان مادر را که چندین سوراخ تخلیه شیر دارد، کنترل کند در نتیجه دچار سردرگمی و نگرانی نوزاد می گردد.
- ✓ ♥ نوزاد به هیچ وجه احتیاجی به سرشیشه، پستانک و آب قند ندارد.

➤ **تغذیه انحصاری یعنی:**

- ✓ فقط تغذیه نوزاد با شیر مادر البته از روز ۵ تولد می توان قطره A+D یا از قطره مولتی ویتامین بکروز در میان شروع کرد.
- ✓ ♥ در سال اول تغذیه ارجح با شیرمادر و شروع غذای کمکی از ۶ ماهگی.
- ✓ ♥ در سال دوم زندگی تغذیه از غذای کمکی و غذای سفره و سپس شیرمادر.
- ✓ ♥ رعایت این اصول باعث می گردد که نوزاد در سال دوم به ۳ وعده غذایی سفره عادت کرده و کم کم از شیر مادر فاصله گرفته و قطع شیردهی در پایان ۲ سالگی برای کودک راحت تر است.
- ✓ و تغذیه با شیر مادر در اواخر سال دوم زندگی در زمان خوابیدن در مهمانی و مسافرت باشد.

➤ A+D آموزش نحوه خوردن قطره های، مولتی ویتامین و آهن:

قطره A+D یا مولتی ویتامین یک روز در میان ۲۵ قطره از روز ۵ تولد شروع می شود.

قطره آهن هر روز ۱۵ قطره از پایان ۶ ماهگی شروع می شود. بعد از خوردن قطره آهن دندان کودک را با پنبه تمیز مرطوب شده با آب جوشیده سرد شده پاک کرده تا اثر قطره آهن بر روی دندان باعث تیرگی و سیاهی دندان نشود.

در مورد قطره A+D در صورتی که نوزاد به محض خوردن نتواند تحمل کند، بهتر است که ۲۵ قطره را در ۳ تا ۵ وعده به نوزاد بخوراند.

در مورد قطره مولتی ویتامین به دلیل داشتن ویتامین B کمپلکس بعضی از کودکان توانایی تحمل آن را ندارند، بهتر قطره به لباس کودک ریخته نشود تا باعث تهوع کودک نگردد.

➤ غذای کمکی:

آموزش تغذیه کمکی و فرایند تهیه غذای کمکی و شروع آن از ۷ ماهگی باید با نظر و همکاری مراکز بهداشتی باشد.

➤ نحوه صحیح آروغ گرفتن به سه شیوه:

- ✓ ۱- نوزاد به شانه مادر یا پدر طوری قرار میگیرد که چهره او به طرف پشت مادر باشد.
- ✓ ۲- نوزاد را بروی ساعد دست طوری قرار میدهیم که صورت نوزاد رو به پایین باشد.
- ✓ ۳- نوزاد بروی سینه مادر یا پدر طوری قرار گیرد که مادر یا پدر ایستاده یا نشسته باشد.

➤ نکته:

مدت زمان گرفتن آروغ ممکن است تا ۴۵ دقیقه طول بکشد.

➤ تعریف مکانیسم دفاعی بدن نوزاد:

- ✓ ۱- آنتی بادی یا سربازهایی که بطور ژنتیک در بدن نوزاد وجود دارد
- ✓ ۲- آنتی بادی یا سربازهایی که از طریق بندناف و جفت از مادر دریافت کرده است.
- ✓ ۳- آنتی بادی یا پادتن هایی که از طریق واکسن بعد از تولد دریافت می کنند.

➤ تعریف سیستم گوارشی کودک و علت استفراغ:

نوزادان به طور طبیعی سیستم گوارشی شبیه افراد بزرگسال دارند. با این تفاوت که معده و روده آنها تا ۶ ماهگی فقط برای شیر خوردن ساخته شده است. دو درجه مهم سیستم گوارش فوقانی که یکی در ابتدای مری و دیگری در انتهای مری قرار دارد تا ۴ ماهگی تکامل نیافته و به محض اینکه نوزاد آروغ داشته باشد باعث استفراغ نوزاد می شود و میتواند با استفراغهای مکرر خود عاملی برای ریفلاکس نوزادی گردد توصیه میشود که همه مادران باید بعد از شیردهی حتما آروغ نوزاد را بگیرند. حال در صورتیکه گاز معده وارد روده های نوزاد شود باعث نفخ و درد شکم در

نوزاد می گردد چون به همان دلیل عدم تکامل سیستم گوارشی در نوزادان روده های نوزادان صاف و با پرزهای اندک بوده و گاز روده باعث پیچش شکم در نوزادان میگردد.

برای جلوگیری از چنین درد هایی در نوزادان :

- ✓ ۱- بعد از هر وعده شیردهی آروغ نوزادان گرفته شود.
- ✓ ۲- نحوه شیردهی صحیح رعایت گردد تا در هنگام شیر خوردن کودک کمتر هوا را وارد معده خود کند.
- ✓ ۳- مادر از خوردن غذای نفاخ بپرهیزد.

➤ آموزش مادران جهت تعیین فاصله زمانی بین شیردهی

مادر باید بداند که رعایت فاصله زمانی در شیردهی بی معنی است هر زمان که کودک گرسنه بود باید از شیر تغذیه کند شیر مادر با همه مواد مغذی خود سبک و زود هضم بوده و قابلیت جذب بالایی دارد، خیلی زود نوزاد را گرسنه می کند.

ترکیبات شیر مادر بعد از ۷ روز به سه قسمت ابتدایی، میانی و انتهایی شیر میشود که هر کدام نیاز کودک را در همان زمان برطرف میکند. قسمت ابتدایی شیر کاملا شفاف بوده و اگر از این قسمت فقط نوزاد میل کند خیلی زود مجددا گرسنه میشود چون فقط آب خورده است و اگر از قسمت میانی شیر بخورد این قسمت از شیر فقط نیاز کودک را حداکثر نیم ساعت برطرف می کند و در صورت شیر خوردن از قسمت انتهایی همان قسمتی که با دوشیدن از پستان خارج نمی شود نوزاد را به مدت ۳-۴ ساعت سیر نگه میدارد.

در صورتی که نوزاد بیش از ۳ ساعت بخواهد مادر می تواند برای بیدار شدن کودک اقدام کند البته نه بصورت تهاجمی بلکه به صورت زمزمه کردن، مالیدن پشت شانه نوزاد، لمس کردن دست و پای نوزاد او را آرام بیدار کند.

۱♥- نکته : باید به مادر وزن نوزاد ، ساعت زایمان و تزریق واکسن و ویتامین k اعلام شود.

۲♥- نکته : به مادر آموزش داده می شود که بهداشت دست را رعایت کند . خصوصا مادر و یا فردی که از نوزاد مراقبت می کند برای جلوگیری از انتقال آلودگی به نوزاد و بندناف تازه بریده شده شستن دست بسیار حائز اهمیت است.

➤ تغذیه مادر:

مادر میتواند پس از زایمان طبیعی و بعد از بهوش آمدن، کامل بعد از سزارین، چای کم رنگ، آبمیوه تازه تهیه شده در منزل، شیر و سوپ را شروع نموده و از نان، برنج، گوشت، مرغ، سبزی و میوه تازه استفاده نمایید. بهتر است مادران از ۴ لیوان شیر در روز و ۴ لیوان مایعات مانند آبمیوه طبیعی ، شربت طبیعی و چای کم رنگ استفاده کنند. اگر از شیر خشک مخصوص مادران استفاده میشود هر لیوان آن می تواند جوابگوی ۵۰٪ نیاز به شیرو ویتامین مادر باشد. همچنین مادران در روز به میوه و سبزی به اندازه دو واحد میوه و آجیل مثل گردو، نخود و کشمش و... به اندازه یک مشت کوچک نیاز دارند.

- همچنین جهت تداوم شیر دهی مناسب در فواصل خواب نوزاد ، مادر نیز باید از خواب و استراحت خوب برخوردار باشد

بخش سوم

➤ واکسیناسیون در بدو تولد:

واکسیناسیون نوزادان بلافاصله بعد از زایمان شروع میشود و تا ۶ سالگی پایان می یابد.

➤ واکسنهای بدو تولد: واکسن هپاتیت B، واکسن ب ث ژ، واکسن قطره فلج اطفال:

➤ واکسن هپاتیت B:

✓ حاوی ویروس هپاتیت B می باشد این واکسن نوزاد را در مقابل بیماری هپاتیت B محافظت میکند. که تنها واکسنی است که توصیه میشود در اولین فرصت بعد از زایمان به پای راست نوزاد تزریق شود ۲۴ ساعت پای نوزاد درد دارد به مادر متذکر می شویم موقع تعویض لباس مراقب باشید که به پای نوزاد فشار کمتری وارد شود. اما نیازی به کمپرس سرد یا گرم و یا مسکن ندارد.

➤ واکسن ب ث ژ:

✓ حاوی میکروب باسیل سل زنده ضعیف شده می باشد که این واکسن نوزاد را در مقابل بیماری سل در بزرگسالی محافظت میکند. به بازوی دست چپ نوزاد تزریق میشود.
✓ ۹۵٪ نوزادان دچار عفونت ناحیه تزریق واکسن میشوند و بعد از بهبودی آثار زخم آشکار میگردد.
✓ ۵٪ نوزادان هرگز دچار عفونت ناحیه تزریق نمیشوند.
✓ ۱٪ از نوزادان علاوه بر عفونت ناحیه تزریق دچار تورم غدد لنفاوی در ناحیه زیر بغل و گردن میشوند.

➤ توصیه مهم:

✓ در صورت چرکی شدن ناحیه مذکور از تخلیه چرک، کندن دلمه و لیف زدن ناحیه خودداری کنند چون این عمل باعث تورم غدد لنفاوی در نواحی زیر بغل و اطراف گردن میشود.
✓ در صورتی که دو ناحیه گردن و زیر بغل تورم غدد لنفاوی داشتیم جای نگرانی نیست و نیازی به درمان ندارد به مرور زمان خوب شده و نباید تحریک شود.

➤ واکسن قطره فلج اطفال:

✓ این واکسن حاوی ویروس زنده ضعیف شده فلج اطفال بوده که در موقع ترخیص دو قطره از واکسن به زیر زبان نوزاد چکانده میشود.

➤ علت:

✓ این واکسن بعد از جذب روده ها در ادرار و اجابت به میزان ۸۰٪ یافت میشود.
✓ ویروس فلج را انتقال دهد بهمین خاطر به مادر متذکر میشویم که بعد از هر بار تعویض پوشک نوزاد دستهای خود را با آب و صابون بشوید و پوشک حاوی ویروس را به مدت ۱۰ روز در نایلون پلاستیکی در سطل زباله بیاندازد.

مدفوع و ادرار نوزاد برای افراد مذکور خطرناکتر است:

- ✓ ۱- خود نوزاد
- ✓ ۲- مادر
- ✓ ۳- کودک زیر ۶ سال
- ✓ ۴- افرادی که دیالیز یا شیمی درمانی میشوند.
- ✓ ۵- پدر بزرگ و مادر بزرگ خیلی پیر
- ✓ ۶- مادر باردار

بخش چهارم

➤ مراقبت در نوزاد

➤ تشخیص تب و سرما در نوزادان:

- ✓ ۱- به مادر توصیه میشود که میزان دمای بدن نوزاد را با دمای بدن خود در صورت سلامت مقایسه کند. در صورتی که دمای محیط از نظر مادر سرد شده، نوزاد او زودتر سرد می گردد. در صورتی که دمای محیط از نظر مادر گرم باشد، نوزاد او زودتر گرم شده است.
- ✓ ۲- کنترل دمای نوزاد در صورتی که دست و پای نوزاد سرد است ولی سایر نقاط بدن گرم است یعنی دمای بدن نوزاد حدود ۳۶/۵ درجه سانتیگراد است و در صورتی که در نواحی شکم و صورت نوزاد سرد باشد، دمای بدن نوزاد حدود ۳۵/۵ درجه سانتیگراد است. این نوزاد بسیار در معرض خطر بوده و هر چه سریعتر باید گرم شود. برای تشخیص سرما همچنین می توان از درجه حرارت در ناحیه زیر بغل نوزاد استفاده کرد. فقط باید مادر بداند که نیم درجه به درجه حرارت بدست آمده اضافه کند و هرگز از درجه حرارت برای دهان نوزاد استفاده نکند.

➤ گریه های نوزاد:

- نوزاد با زبان گریه با مادر خود سخن می گوید. پس مادر باید بدون نگرانی به گریه های او اهمیت دهد.
- ✓ گریه به علت گرسنگی: معمولاً با تمنا و خواهش است که با شیر خوردن رفع می شود. معمولاً این نوزادان از قبل علائم گرسنگی را اعلام می دارد ولی چون با کم توجهی مادر و اطرافیان قرار گرفته و منجر به گریه نوزاد می گردد.
- ✓ گریه به علت داشتن آروغ: معمولاً با گرفتن آروغ برطرف می شود.
- ✓ گریه به علت درد شکم: معمولاً با شیر خوردن و دفع اجابت برطرف می گردد.
- ✓ گریه به علت دفع ادرار: معمولاً در نوزادان پسر دیده می شود و با خننه کردن به موقع در نوزادی مشکل مرتفع می گردد.
- ✓ گریه به علت تاریکی و روشنایی زیاد- سکوت و سروصدای زیاد که رفع آن می توان گریه نوزاد را کنترل کرد.
- ✓ گریه به علت گزش حشرات، گزش تار مو، سفتی کش شلوار، تنگی لباس، قنداق کردن نوزاد، سفت بستن پوشک و قرار گرفتن نوزاد در یک وضعیت به مدت طولانی
- ✓ گاهی اوقات نوزاد بدون هیچ یک از دلایل فوق گریه می کند. که مادر می تواند نوزاد را در مجاورت قلب خود قرار دهد و برای او با صدای آرام زمزمه کند تا او آرام شود.

➤ مراقبت از بند ناف:

- ✓ بند ناف معمولاً ظرف ۲۱-۱۰ روز خشک شده و می افتد و جای آن به صورت زخمی باقی میماند که ظرف چند روز خوب می شود.
- ✓ مهمترین مسئله در نگهداری بندناف قبل از افتادن آن جلوگیری از عفونت است.
- ✓ بندناف را باید خشک و تمیز نگه داشت. در هنگام تعویض پوشک لبه بالای پوشک را باید زیر بندناف تا کرده تا بندناف در معرض هوا باشد و با ادرار تماس پیدا نکند. در طی پروسه خشک شدن گاهی ممکن است ترشحاتی بر روی لباس نوزاد ببینید که کاملاً طبیعی است.
- ✓ بعد از تولد حتماً نوزاد را باید حمام کنید و بندناف مانعی برای حمام نیست. اما از گذاشتن نوزاد داخل وان قبل از افتادن بندناف خودداری کنید.
- ✓ در هوای گرم به نوزاد باید فقط پوشک و یک بلوز گشاد پوشاند تا جریان هوا زیر لباس برقرار بوده و بندناف زودتر خشک شود. از پوشاندن لباسهای زیر دکمه دار تا زمان افتادن بند ناف باید خودداری کرد.
- ✓ هیچگاه سعی نکنید بندناف را با دست بکشید حتی اگر خیلی شل شده باشد و تنها اتصال آن رشته ای نازک باشد.
- ✓ گاهی بعد از افتادن بندناف توده گوشتی باقی می ماند که به این توده گرانولوم نافی گفته می شود و امکان دارد خودش از بین برود و یا نیاز به درمان داشته باشد. در داخل این توده عصب وجود ندارد بنابراین در صورتیکه نیاز به درمان داشته باشد درمان آن دردناک نخواهد بود.
- ✓ توجه داشته باشید که گذاشتن سکه بعد از افتادن بند ناف جهت از بین بردن توده گرانولوم نافی باعث عفونت بند ناف میشود.
- ✓ مادر گرامی در صورت داشتن ترشحات چرکی و بدبو در اطراف بندناف و قرمزی سریعاً به پزشک و یا مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.
- ✓ بندناف در معرض هوا قرار گرفته تا خشک شود و از گذاشتن هرگونه پوشش روی بندناف خودداری شود.
- ✓ گاهی در محل اتصال بندناف به بدن نوزاد ترشحاتی شیری رنگ و بی بو یا یکی دو قطره خون دیده می شود که اهمیتی ندارد.
- ✓ جهت تمیز کردن بند ناف از الکل استفاده نکنید زیرا الکل خشک شدن و جدا شدن بندناف را به تأخیر می اندازد و فقط بندناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود.

بخش پنجم

➤ کم کاری تیروئید و بیماری فنیل کتونوری و بیماریهای متابولیک :

- ✓ بیماری کم کاری تیروئید و بیماری فنیل کتونوری در روزهای اولیه تولد معمولاً بدون علامت است و از طرفی تشخیص دیررس و تأخیر در شروع درمان بعد از ۲۸ روزگی موجب بروز عوارضی چون عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد و کاهش شنوایی و... می شود.
- ✓ لذا کلیه نوزادان در روزهای ۳ تا ۵ بعد از تولد باید غربالگری شوند، تا اگر مبتلا به کم کاری تیروئید هستند با شروع درمان به موقع از عقب ماندگی ذهنی ناشی از این بیماری پیشگیری شوند.
- ✓ در مورد غربالگری بیماریهای متابولیک رضایت والدین و پرداخت هزینه آزمایش لازم است.

➤ نحوه انجام غربالگری:

- ✓ تهیه نمونه از پاشنه پای نوزادان ۳ تا ۵ روز بعد از تولد است که بی ضرر و بی خطر است و تزریق واکسن و ابتلا به سرماخوردگی مانع از انجام این کار نیست و نیازی به ناشتا بودن نوزاد نیست.

جلوگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان مبتلا به کم کاری تیروئید از طلا با ارزش تر است.

پدر و مادر عزیز قبل از مراجعه جهت انجام نمونه گیری نکات زیر را رعایت فرمایید:

- ✓ ۱. نوزاد باید قبل از مراجعه حداقل به مدت ۷۲ ساعت با شیر تغذیه شده باشد.
 - ✓ ۲. به منظور رقیق شدن خون نوزاد و تسهیل در نمونه گیری نوزاد باید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از مراجعه شیر خورده باشد.
 - ✓ ۳. هنگام مراجعه کارت واکسن نوزاد و کارت ملی مادر را به همراه داشته باشید.
 - ✓ ۴. نمونه گیری در نوزادان با سابقه ی بستری در بیمارستان، نوزادان چند قلو، نوزادان نارس (نوزادانی که قبل از ۳۷ هفته متولد شده اند)، نوزادان با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم و یا بالای ۴۰۰۰ گرم در دو نوبت باید انجام گردد.
 - ✓ ۵. نوبت اول آزمایش روزهای ۳ تا ۵ تولد و نوبت دوم روزهای ۸ تا ۱۴ انجام میگردد.
 - ✓ ۶. در نوزادان فوق الذکر در هر صورت (بدون توجه به جواب آزمایش اول) انجام نمونه گیری دوم ضروری است.
 - ✓ ۷. در صورت عدم مراجعه در روزهای فوق، لطفاً در اولین فرصت به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
 - ✓ ۸. در صورت بستری بودن نوزاد در بیمارستان انجام نمونه گیری جهت غربالگری کم کاری تیروئید و فنیل کتونوری در بیمارستان و توسط پرسنل بخش انجام می گیرد.
- پدر و مادر عزیز جهت انجام برنامه غربالگری کم کاری تیروئید و بیماری فنیل کتونوری:

به مرکز بهداشتی درمانی شماره یک لاهیجان واقع در خیابان ۲۲ آبان ، رو به روی اداره ثبت اسناد به شماره تلفن ۰۱۳۴۲۲۲۵۸۵۰ و یا به مرکز بهداشتی درمانی رودبند به شماره تلفن ۰۱۴۲۲۲۴۲۵۵۲ و یا به مرکز بهداشتی درمانی سیاھکل به شماره تلفن ۳۲۲۳۰۶۰ مراجعه نمایند.

فصل ششم :

➤ زردی نوزادان:

- ✓ زردی در نوزادان شامل بی رنگ و یا زرد شدن پوست بدن و چشم ها میشود. بی رنگی و زردی پوست و چشم در اثر بالا رفتن میزان ماده زرد رنگی به نام بیلی روبین در خون است و باعث تجمع در زیر پوست و زرد شدن آن میشود که اغلب این زردی تا بالای قفسه سینه ادامه دارد.
- ✓ زردی دردناک نیست ولی توجه و ملاحظات زیادی را می طلبد ، زیرا بالا رفتن بیلی روبین در خون حالتی سمی را در سیستم عصبی ایجاد میکند و باعث بروز آسیب مغزی در حالت پیشرفته منجر به مرگ نوزاد می شود.
- * زردی ابتدا تنها صورت را در بر میگیرد و رفته رفته قفسه سینه ، ناحیه شکم ، پاها و کف پاها را نیز در بر می گیرد.
- * بهتر است که طی ۵ روز اول تولد ، نوزادان تحت بررسی قرار بگیرند تا از علایم ابتلا به زردی در نوزاد مطمئن شوید.
- * نوزاد را به خاطر زردی از شیر مادر محروم نکنید.

➤ درمان زردی:

- ✓ مهمترین و موثرترین اقدام در پیشگیری از زردی نوزادان ، تغذیه مکرر با شیر ماد ۸-۱۲ بار در ۲۴ ساعت می باشد.
- فتوتراپی (نوردرمانی) :
- ✓ نوزاد را درون دستگاهی که لامپ های فلورسنت آبی دارد می گذارند. این نور می تواند بیلی روبین خون را تغییر شکل داده تا از بدن دفع شود و در نتیجه آن زردی کاسته می شود. این روش درمان ساده ، کم خرج و بی خطر است که زردی نوزاد را بهبود می بخشد، اگرچه نوردرمانی یکی از راههای درمان در نوزادان محسوب می شود ولی استفاده از نورمتهابی هیچ پایه و اساس علمی نداشته و تأثیری در درمان زردی ندارد.
- ✓ موقع نور درمانی چشم ها و ناحیه تناسلی نوزاد کاملاً پوشانده می شود.
- ✓ عوارض نور درمانی شامل مدفوع شل ، کم آبی و افزایش دمای بدن می باشد.
- ✓ از عوارض درمان نشده زردی می توان به فلیج مغزی ، عقب ماندگی ذهنی، حملات صرع ، عدم تعادل حرکتی ، ناهنجاری های دندانی و ناشنوایی که دیگر قابل درمان نیستند اشاره کرد.
- ✓ تعویض خون : در صورتی که استفاده از نور درمانی موثر نبوده و میزان بیلی روبین افزایش پیدا کرد احتمال خطر مغزی وجود داشته باشد برای درمان خون نوزاد را تعویض میکنند تا زردی برطرف شود که فقط در مواقع ضروری و طبق نظر پزشک انجام می شود.

بخش هفتم :

➤ فاویسم:

✓ والدین گرامی، اگر کودک شما مبتلا به بیماری فاویسم است (علت آن کمبود یا نقص آنزیمی در گلبول قرمز به نام (G6PD) می باشد). بروز این بیماری با مصرف باقالای مازندرانی و بعضی داروهای مصرف شده و یا عفونتها مثل بیماریهای تب دار ارتباط دارد .

➤ علایم بیماری:

✓ وقتی کودک شما در معرض بعضی از داروها که بعدا نام برده خواهد شد قرار گیرد و یا به بعضی از عفونتها مبتلا شود و یا باقالای مازندرانی به هر شکل (خام یا پخته) مصرف نماید، ۲۴ تا ۴۸ ساعت و بعضی اوقات ۵ تا ۲۴ ساعت پس از تماس علایم به شکل تب، تهوع، استفراغ، دل درد و اسهال، تیره شدن رنگ ادرار، رنگ پریدگی صورت، سرگیجه، کاهش ادرار، طپش قلب نمایان می شود. در صورت مشاهده علایم فوق، کودک را به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید.

توجه داشته باشید که:

✓ رژیم غذایی کودک شما عادی است جز این که مصرف باقالا مازندرانی به هیچ شکل (خام یا پخته) مجاز نیست و تا حد امکان از تماس کودک با پوست باقالا نیز خودداری کنید. حتی کودک مبتلا به فاویسمی خود را به مزارع باقالا هم نبرید.

✓ اگر به کودک فاویسمی خود شیر مادر می دهید شما هم باید از مصرف باقالا خودداری کنید و اگر حتی یک دانه هم مصرف نمودید باید تا ۳ روز شیر مادر را قطع کنید.

✓ در صورت تب، کودک را با آب ولرم تن شویه داده و به نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه نمایید.

✓ هیچ دارویی را بدون نظر پزشک به کودکان ندهید و در صورت مراجعه به پزشک حتما به وی بگویید که کودکتان فاویسمی است.

✓ علایم حمله فاویسم به صورت تب، تهوع، استفراغ، سرگیجه و بیحالی، زردی صورت و پر رنگ شدن ادرار به رنگ چای و یا گاهی به رنگ خون و کم شدن میزان ادرار می باشد. در این گونه موارد به کودکان مایعات شیرین و بی رنگ مانند آب بسیار و یا آب انگور بدهید و به درمانگاه و یا بیمارستان مراجعه کنید.

✓ دقت کنید کودکان در معرض برخی مواد شیمیایی مثل نفتالین، بنزن و حشره کشها قرار نگیرد. همچنین مصرف برخی از داروها برای کودک فاویسمی ممنوع می باشد مانند: کوتریماکسازول، ویتامین k، داروهای مالاریا مثل کلروکین، آسپرین و...

پدر و مادر عزیز:

در صورت بستری شدن نوزاد خود پس از تولد در بیمارستان از پرسنل بخش در مورد بیماری فاویسم نوزاد خود سوال کنید.

بخش هشتم

➤ مراقبت از نوزاد نارس پس از ترخیص:

- ✓ مادر و پدر گرمای روزهای اول حضور فرزند نارس در منزل پس از ترخیص بسیار پر تنش خواهد بود. باید به گونه ای برنامه ریزی کنید که فقط در خانه بمانید و به جز شیر خوردن و استراحت و مراقبت از نوزاد نارس کار دیگری انجام ندهید.
- ✓ نوزاد دوست دارد روی سینه مادر خود بخوابد و آهنگ منظم نفس و قلب مادر را حس کند.
- ✓ جا به جایی نوزاد به آرامی صورت گیرد از تکانهای شدید خود داری شود.

➤ تغذیه نوزاد نارس:

- ✓ نشانه های کفایت شیر دهی: ۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت شیر می خورد و هر روزی ۶-۸ بار ادرار میکند و روزی حداقل ۲ بار دفع مدفوع دارد.
- ✓ اگر نوزاد از سینه شیر نمی خورد تا قبل از یاد گیری مکیدن پستان، از مصرف سر شیشه اجتناب نمایید.
- ✓ آروغ نوزاد را بگیرید حتی در خواب.
- ✓ قبل از شیر دادن مطمئن شوید که نوزاد بیدار و هوشیار است و شیر را فقط به لبهای نوزاد نزدیک نمایید و داخل دهان نوزاد نریزید.
- ✓ بهتر است تغذیه نوزاد نارس زمانبندی مشخص هر ۲-۳ ساعت یکبار داشته باشد.

➤ خواب نوزاد:

- ✓ نیاز نوزاد نارس به خواب بیشتر از نوزاد رسیده است. اگر نوزاد بیشتر از ۲-۳ ساعت هربار در روز بخوابد، به حرکات او نظیر حرکات بدن، یا دهان وی توجه نمایید و او را بیدار کنید و شیر دهید. این کار علاوه بر شیر خوردن سبب خواب بیشتر در شب می شود، شیر خواران نارس نسبت به شیر خواران رسیده حساسترند.
- ✓ تغذیه با شیر مادر با مکیدنهای مکرر و منظم و گرمی حاصل از نزدیکی به مادر و آرامش ناشی از شیر گرم و شیرین به فرزند شما کمک میکند که یاد بگیرد آرام باشد.
- ✓ نوزاد نارس در محیط نیمه تاریک و ساکت بهتر شیر میخورد.
- ✓ حتی صحبت کردن با وی زمانیکه مشغول شیر خوردن است ممکن است او را آشفته کند.
- ✓ در هنگام خواب پتو یا ملافه روی نوزاد قرار ندهید.

➤ محیط نوزاد نارس:

- ✓ برای نوزاد نارس گرم ماندن بسیار مهم است و سبب میشود نوزاد خواب عمیق و طولانی را تجربه کند.
- ✓ نوزاد نارس در برابر محرکهای محیطی که سبب بی قراری او می شود نمیتواند پاسخ دهد و این ناراحتی را به صورت بی قراری، اخم کردن، حرکات بی هدف نشان میدهد که این اتلاف انرژی محدود و مفید نوزاد میشود.

✓ نور کم سبب خواب آرام و مکیدن موثر میشود و حرکات بی هدف نوزاد را کمتر میکند و حتی سبب تکامل عصب بینایی در نوزاد خواهد شد.

➤ حمام نوزاد:

- ✓ شستن دقیق و کامل و مکرر دستها انجام شود.
- ✓ حمام دادن نوزاد نارس قبل از شیردهی.
- ✓ به دمای محیط و بدن نوزاد وضعیت سر نوزاد در هنگام شستشو تنفس و رنگ پوست نوزاد توجه نمایید.
- ✓ حمام کردن نوزاد حداقل طی ۳-۵ دقیقه باشد.

توجه مهم:

- ✓ پس از ترخیص نوزاد نارس حتما به زمان تعیین شده جهت معاینه او توجه نمایید.
- ✓ واکسیناسیون نوزاد نارس کمی با نوزاد رسیده متفاوت است.
- ✓ معاینات چشم نوزاد نارس را ۴ تا ۶ هفتهگی انجام دهید این امر در نوزاد نارس بسیار مهم است و بی توجهی در این امر ممکن است باعث نابینایی نوزاد شود.
- ✓ در اولین فرصت جهت شنوایی سنجی به مرکز شنوایی سنجی مراجعه نمایید (تا پایان ۱ ماهگی).
- ✓ قطره مولتی ویتامین و آهن حتما بانظر پزشک باشد.

تهیه و تنظیم:

سمانه کریم دوست (ماما بخش زایمان)
زهرا رحیم پور (سر پرستار بخش NICU)
فاطمه موسوی نژاد (پرستار بخش NICU)
آخرین بازنگری: آبان ۱۴۰۳

رفرنس:

- ✓ راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر، دکتر سید حامد برکاتی و همکاران (۱۳۹۶)، قم، اندیشه ماندگار
- ✓ راهنمای پایش بیمارستانهای دوستدار کودک، سوسن سعدوندیان و همکاران، (۱۳۹۶)، قم، اندیشه ماندگار

مادر گرامی

لطفا

- ✓ ۱- کارت واکسن تمیز نگهداری شود.
- ✓ ۲- روز دهم کارت و نوزاد را به مرکز بهداشت منطقه خودتان ببرید.
- ✓ ۳- نوزاد را پایان سه الی پنج روز حتما جهت آزمایش تیروئید و PKU به مرکز بهداشت محل خودتان ارجاع دهید.
- ✓ ۴- نوزاد را جهت شنوایی سنجی ببرید.
- ✓ ۵- محل ب- ث- ژ بالای بازو دستکاری نشود.
- ✓ ۶- در صورت بروز مشکل به مراکز بهداشتی درمانی و یا مشاوره شیردهی مراجعه نمایید.
- ✓ ۷- در روز دوم ترخیص به پزشک معالج مراجعه شود (طبق توصیه پزشک در برکه خلاصه پرونده که هنگام ترخیص به والدین داده می شود)
- ✓ ۸- پی گیری دوره ای مشاوره ها (معاینات چشم در نوزادان نار س " ROP " و مشاوره قلب)

با تشکر

پایگاه بهداشتی بیمارستان دکتر پیروز