



مادر گرامی: جهت مراقبت از نوزاد خود در منزل به نکات زیر توجه فرمایید:

**پوشاک نوزاد:** جنس لباس نوزاد باید پنبه یا نخ باشد. در فصل گرم پوشیدن یک تیشرت، پوشک و یک پتو روی نوزاد کافی است. در

فصل سرد یک لباس ضخیم تر اضافه کنید و دو تا پتو روی نوزاد بیندازید و کلاه حتماً پوشانده شود.

**حفظ و ایمنی نوزاد:** نوزاد را با کودکان دیگر در رختخواب مشترک نخوابانید.

از مصرف دخانیات و مواد مخدر و مواد سمی در محل خواب نوزاد اجتناب ورزید. اگر بسیار خسته یا بیمار هستید نوزاد را در رختخواب

خود نخوابانید. فضای مناسب برای جلوگیری از سقوط نوزاد را در نظر بگیرید.

**علائم خطر:** در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان مراجعه شود:

خوب شیر نخوردن، استفراغ مکرر و مداوم، تنفس مشکل، فرورفتگی قفسه سینه و ناله کردن، تشنج، تنفس خیلی تند یا خیل آهسته یا قطع تنفس به مدت طولانی، سردی بدن و یا دستها و پاهای نوزاد، رنگ پریدگی دائم، زنش پره های بینی، زردی، تب، بی حالی، حرکات غیرطبیعی اندامها، بی قراری مداوم، اسهال، مشکلات بند ناف مانند ترشحات چرکی بند ناف و یا قرمزی اطراف بند ناف)

### حمام کودک و حفظ دما:

در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بهتر است اولین استحمام ۶ تا ۱۲ ساعت پس از زایمان انجام شود.

دمای مکان استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ درجه سانتی گراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد جهت استحمام نوزاد استفاده نمایید. در هفته اول و دوم تولد که بند ناف نیفتاده است بهتر است از حمام با اسفنج استفاده شود.

**کوتاه کردن ناخن:** ناخن های پا را باید ۱ تا دو بار در ماه و ناخن های دست را ۱ تا دو بار در هفته کوتاه کنید. بهترین زمان

کوتاه کردن ناخن هنگام خواب است. برای گرفتن ناخن نوزاد حتماً از یک قیچی مخصوص که سر آن گرد است استفاده کنید.

### مراقبت های مربوط به محل ختنه:

زمان مناسب ختنه از حداقل ۶ ساعت پس از تولد و پس از اولین معاینه نوزاد تا پیش از ترخیص از بیمارستان حداکثر تا پایان دوره نوزادی (۲۸ روز اول زندگی) می باشد مشروط براین که نوزاد سالم باشد و وزن بالای ۲۵۰۰ گرم داشته باشد و ناهنجاریهای مجرا و بیماریهای خونریزی دهنده نداشته باشد. فرد انجام دهنده ختنه حتماً باید پزشک دوره دیده باشد.

**نحوه مراقبت از بند ناف:** بین ۵ تا ۱۵ روز پس از تولد بند ناف سیاه و خشک شده و می افتد. در صورتی که پس از چهار هفته بند ناف نیفتد لازم است مراجعه شود. تا زمانی که بند ناف نیفتاده نباید نوزاد را در آب غوطه ور کرد.

لازم نیست برای تمیز کردن بند ناف از ماده ضد عفونی کننده مانند الکل استفاده نمود زیرا مواد ضد عفونی کننده به علت کشتن باکتری های مفید پوست نوزاد، افتادن بند ناف را به تاخیر می اندازد.



### پوشک کردن نوزاد:

برای تمیز کردن نوزاد از حوله یا پنبه مرطوب استفاده کنید. همیشه دختران را از جلو به عقب باید تمیز کرد تا میکروب های مقعد به ناحیه تناسلی و مثانه انتقال پیدا نکند. تمام چین های ران و باسن و چین های روی بیضه و زیر بیضه نوزاد پسر و زیر آلت تناسلی نوزاد پسر را به دقت تمیز و خشک کنید و سپس پوشک را زیر نوزاد قرار دهید. ابتدا قسمت پشت پوشک را در سطح شکم نوزاد محکم کنید و سپس نوار های اطراف پوشک را بچسبانید. در نوزاد پسر هنگام پوشک کردن باید بیضه های او را بالا آورد تا لای پاها نماند و سر آلت را به سمت پایین قرار داد تا در هنگام ادرار کردن، ادرار نشت نکند.

**مراقبت آغوشی مادر و نوزاد:** مادر و نوزاد در تمام شبانه روز باید در یک اتاق و در کنار هم مراقبت شوند تا روابط عاطفی بین آنها قوی شود و تزشح و برقراری جریان شیر مادر زودتر و بیشتر شود.

**شیردهی در مادر مبتلا به کرونا:** انتقال کرونا از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر و از طریق شیر مادر ثابت نشده است لذا دلیلی برای قطع شیردهی وجود ندارد. در این موارد باید توصیه های بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک، شستشوی مرتب دستها با آب و صابون و یا ضدعفونی دستها با شوینده های الکلی، تعویض ماسک در صورت مرطوب شدن و ... رعایت شود.

**الگوی خواب:** نوزاد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او بدون توجه به شب یا روز بودن بین ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد. ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا مغز کودک به اندازه کافی تکامل پیدا کند و الگوی منظمی برای خوابیدن به ویژه در شب پیدا کند.

بهتر است نوزاد به پهلو یا پشت خوابانده شود و سرش به یک طرف باشد.

### زمان مراجعه بعدی:

همه نوزادان باید ۴۸ ساعت پس از ترخیص توسط متخصص اطفال دوباره معاینه شوند.

جهت انجام غربالگری هیپوتیروئیدی، فنیل کتونوری و فاویسم (آزمایش پاشنه پا) در ۳ تا ۵ روزگی با در دست داشتن کارت داده شده به مرکز بهداشت (یا خانه بهداشت) مراجعه فرمایید.

**شنوایی سنجی:** نوبت اول شنوایی سنجی همه نوزادان در بخش انجام می شود. در صورت انجام نشدن شنوایی سنجی در بخش، و همچنین جهت انجام نوبتهای بعدی به صورت سرپایی به مرکز شنوایی سنجی مراجعه فرمایید.

آدرس مرکز شنوایی سنجی: .....

**واکسیناسیون:** واکسیناسیون بدو تولد در بیمارستان انجام شده است، جهت انجام واکسیناسیون بعدی در ۲ ماهگی به نزدیکترین مرکز یا خانه بهداشتی مراجعه فرمایید.

در صورت داشتن سوال در مورد بیماری خود با شماره زیر تماس بگیرید.