



## آموزش های خود مراقبتی در منزل



تهیه و تنظیم کننده :

مهوان خداپرست

کارشناس ارشد مراقبت ویژه نوزادان

بیمارستان بنت الهدی ۱۳۹۷

## مراقبت در خانه

جهت برقراری آرامش در محیط زندگی نوزاد درب و پنجره ها را به آرامی باز و بسته کنید. آرام صحبت کنید زنگ تلفن را کم کنید نوزاد از ابتدای تولد می بیند، می شنود و حس می کند ارتباط خوب بین پدر و مادر در رشد عاطفی و روانی وی نقش بسزایی دارد، کشیدن سیکار و هرگونه وسایل دودزا ممنوع است کودک شما با توانایی گریه کردن متولد می شود که این تا مدت ها راه اصلی برقرار ارتباط او خواهد بود گریه های او به شما می گوید که چه مشکلی در دنیای او وجود دارد مثلاً شکمش خالی است، پوشکش خیس یا پاهایش سرد است، خسته است نیاز به بغل شدن و نوازش دارد.

## خواب در نوزادان:

نوزاد در ماه اول بطور 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 در اوایل این الگوی خواب خصوصاً در طی شب برای والدین آزاردهنده است اما این وضعیت با رشد کودک تغییر خواهد کرد استفاده از بالش غیر ضروری و خطرناک است نوزاد را به پشت بخوابانید نه روی شکم، هرگز تخت نوزاد را به پشت بخوابانید. نه روی شکم، هرگز تخت نوزاد را در کنار پنجره قرار ندهید.

بهتر است در فضای مناسب محیط وی را روی ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتیگراد تنظیم کنید در هنگام خواب نوزاد را هر ۳ تا ۲ ساعت یکبار تغییر وضعیت دهید.

تشنه نوزاد نباید سفت باشد بهتر است پتو از جنس پنبه یا پشم یا مخلوطی از هر دو باشد.

## شستشوی لباس نوزاد:

از نرم کننده جهت لباس نوزاد استفاده نکنید

پاک کننده های مایع بهترین مواد برای تمیز کردن انواع لباس ها هستند.

لباس نوزاد را یا اتو کرده یا در معرض مستقیم نور خورشید قرار دهید.

## استحمام نوزاد:

حداقل اولین استحمام نوزاد ۶ تا ۱۲ ساعت پس از زایمان انجام شود. دمای مکان استحمام بهتر است ۲۵ درجه سانتیگراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتیگراد استفاده کنید، تمیز کردن نوزاد را از صورت وی شروع کنید و به تعویض پوشک ختم نمایید.

در هفته ی اول و دوم که بند ناف نیفتاده است بهتر است از حمام با اسفنج استفاده نمایید.

بعد از افتادن بندناف می توانید نوزاد را درون لگن حمام کنید.

شستشو را از سر و صورت شروع نموده، چین های زیر گردن و بغل نوزاد، کشاله های ران را فراموش نکنید. حمام دادن بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته سبب خشک شدن پوست نوزاد می گردد.

در صورتی که پوسن سر کنده یا پوسته پوسته شده، شب با روغن زیتون محل را چرب نموده و صبح با دقت بشوئید. از پاک کردن داخل سوراخ گوش، سوراخ بینی و سوراخ مقعد خوداری نمائید.

در نوزاد دختر ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود در نوزاد پسر زیر کیسه ی بیضه را کاملا تمیز و شستشو نمائید. بعد از استحمام نوزاد را داخل حوله کلاه دار بپیچید و نگه دارید تا خشک شود.

### کوتاه کردن ناخن ها :

کوتاه نگه داشتن ناخن ها برای سلامتی نوزاد مهم است چرا که نوزادان می توانند با تکان دادن دست ها و پاهایشان به پوستشان آسیب برسانند، ناخن های پا را تا ۲ یا در ماه و ناخن های دست تا ۲ یا در هفته نیاز به کوتاه کردن دارند بهترین زمان گرفتن ناخن نوزاد زمانی است

که وی خواب است .

### پوشک کردن نوزاد :

تا زمانی که بندناف نیفتاده است باید پوشک طوری بسته شود که بندناف از آن بیرون بماند در صورت مشاهده علائم قرمزی یا جوش روی پوست نوزاد می بایست نوع پوشک را عوض کنید.

پوشک نوزاد را زود به زود عوض کنید و بعد از هر بار مدفوع نمودن فوراً پوشک را عوض نمائید.

پاک کردن سبب تحریک پوست ناحیه می شود بهتر است با آب ولرم شستشو دهید ، سعی کنید قسمتی از روز نوزاد را پوشک نکنید و در معرض هوا قرار دهید.

### لزوم معاینات دوره ای پس از ترخیص

وقتی نوزاد از بیمارستان مرخص می شود ویزیت های پس از ترخیص مسئله مهمی محسوب می شود که زمان این ویزیت ها زمان بسیار مناسبی است جهت پرسیدن سوالات یا نگرانی هایی که در مورد نوزاد پیش می آید.

### وزن گرفتن نوزاد :

نوزاد سالم در ماه اول تولد هر هفته ۲۵۰ گرم و هر ۱۰ روز حدود ۳۵۰ گرم و مجموع در ماه اول حدود یک کیلوگرم وزن اضافه می کند که این نشانگر سلامت و تغذیه خوب نوزاد و کفایت کامل شیر می باشد.

### کارت مراقبت کودک:

شامل تغذیه ،واکسیناسیون و پایش رشد می باشد که جهت پایش رشد(قد ،وزن ،دور سر )مراجعه ماهانه به مراکز بهداشت تعیین شده به همراه داشتن کارت الزامی است در صفحه ی پشت این کارت تغذیه شیرخوار و غذای کمکی وی از شش ماهگی تا ۲۴ ماهگی توضیح داده شده در همین کارت واکسن های نوزاد تا ۶ سالگی مشخص شده .

تست تیروئید نوبت اول بین ۳ تا ۵ روزگی است ،نوبت دوم بین ۸ تا ۱۴ روزگی است که نمونه ی هر دو از پاشنه ی پا نوزاد می باشد حتی اگر نوزاد در بیمارستان بستری باشد تست تیروئید از پاشنه ی پا می بایست انجام شود.