

## توصیه هایی برای شیردهی و مراقبت بهتر نوزاد پس از ترخیص

ضمن آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان خواهشمند است مطالبی را که در ذیل می آید با دقت مطالعه نموده و در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر یا طرح سوال با این شماره تلفن تماس بگیرید. ۳- ۵۸۴۲۳۳۶۵۵۱+ داخلی ۱۲۳ بخش NICU بیمارستان بنت الهدی

والدین گرامی :

### ❖ پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هیچ شیری بهتر از شیر مادر برای فرزند نیست.

پس شما فرزند دلبندتان را از این هدیه الهی محروم نکنید.

لطفا با نکات زیر توجه نمائید:

#### علائم گرسنگی نوزاد چیست؟

- ✓ لباس یا ملحفه را مزه مزه می کند یا زبانش را تکان می دهد.
- ✓ دستها را به صورت نامنظم تکان می دهد.
- ✓ مچ دستهایش را به طرف دهانش می برد.
- ✓ نق می زند
- ✓ پاها را به صورت دوچرخه حرکت می دهد و ابروها را در هم می کشد.
- ✓ در صورت عدم پاسخ به این نشانه ها گریه را سر می دهد.

#### علائم کافی بودن شیر مادر چیست؟

- ❖ دفع حداقل ۳ بار مدفوع و ۵ تا ۶ بار ادرار در ۲۴ ساعت در روزهای اول بعد از تولد نشان دهنده کافی بودن مقدار شیر می باشد.
- ❖ وزن گرفتن نوزاد به صورت روزانه بعد از ۱۵ روز اول تولد طبق منحنی رشد مهمترین راه فهمیدن میزان کافی بودن شیر مادر می باشد.
- ❖ قبل از شیردادن دستهایتان را با آب و صابون بشوئید. در هر بار شیردادن نیاز به شستشوی پستان نیست. شستن یکبار در روز با آب ولرم و تمیز کافی است.
- ❖ نوزادی که با شیر مادر خود تغذیه می گردد ممکن است به تعداد دفعات شیر خوردن دفع مدفوع داشته باشد این روند طبیعی است.

#### توصیه هایی جهت مراقبت بهتر از نوزاد جهت ترخیص

- ❖ ۳ تا ۵ روز پس از ترخیص جهت انجام ویزیت نوزاد، مشاوره شیردهی، تست شنوایی سنجی و در صورت نارس بودن نوزاد تست بینایی سنجی به پزشک متخصص مراجعه نمائید.
- ❖ واکسن ب ت ژ و هپاتیت B در ساعات اول تزریق می شود. نوبت واکسن بعدی نوزاد شما ۲ ماهگی می باشد.
- ❖ قطره فلج اطفال باید هنگام ترک بیمارستان داده شود. در صورت استفراغ در فاصله بیشتر از ۱۰ دقیقه نیازی به ریختن مجدد قطره نمی باشد.
- ❖ زمان انجام تست غربالگری تیروئید پس از پایان ۳ روزگی تا ۵ روزگی است پس در این زمان به مرکز بهداشت بوعلی مراجعه کرده و یا اگر در بیمارستان بنت الهدی به سر می برید با مسئول غربالگری هماهنگ کنید. (خانم کاظمی)

- ❖ بند ناف می تواند محلی برای انتقال عفونت باشد که بهترین راه پیشگیری از عفونت شستشوی مداوم دستها می باشد . زمان طبیعی افتادن بند ناف بین ۵ تا ۱۰ روز بعد از تولد می باشد. التهاب و عفونت باعث تاخیر در افتادن بند ناف می گردد. برای مراقبت از بند ناف بهتر است روی ناف باز باشد و از هیچ ماده ضد عفونی کننده ای استفاده نگردد. توجه شود زمان پوشک کردن نوزاد ، ناف بیرون از پوشک قرار گیرد .
- ❖ نوزاد به شکم خوابانده نشود . خواباندن به پشت بهترین وضعیت خواب نوزاد است . همچنین می توانید نوزاد را به پهلو ترجیحا پهلوئی راست بخوابانید.
- ❖ دمای حرارات اتاق حدود ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی گراد باشد . بهتر است دمای هوای منزل به طور یکنواخت نگه داشته شود.
- ❖ در مورد میزان لباس نوزاد ، بهتر است نوزاد یک لایه بیشتر از والدین پوشش داشته باشد. برای بررسی گرم یا سرد بودن نوزاد دست را روی شکم نوزاد قرار دهید، در صورت سرد بودن به پوشش نوزاد یک لایه اضافه کنید و در صورت گرم بودن از پوشش نوزاد بکاهید.
- ❖ در هنگام استحمام نوزاد تا زمانی که ناف نیفتاده است نوزاد را در آب غوطه ور نکنید ، می توانید از پارچه نرم و نم دار جهت پاک کردن بدن نوزاد استفاده کنید حداقل هفته ای دو بار استحمام توصیه می گردد.
- ❖ در هر بار تعویض پوشک ، ناحیه تناسلی و معقد نوزاد را با آب شستشو دهید . ابتدا ناحیه تناسلی و سپس معقد شستشو داده شود .
- ❖ به گریه نوزاد توجه کنید نوزاد را در آغوش گرفته و نوازش دهید . حداقل یکبار در روز به صورت نوازش ، تمام بدن نوزاد را ماساژ دهید.
- ❖ از روز ۱۵ بعد از تولد نوزاد نیاز به دریافت ویتامین به صورت قطره A+D روزانه یکبار ۲۰ قطره دارد.
- ❖ پستان متورم نوزاد را به هیچ عنوان فشار ندهید. به هیچ وجه به چشم نوزاد دست نزنید. برای رفع گرفتگی بینی نوزاد قطره بینی کلوروسدیم استفاده شود.

#### علائم خطری که در منزل باید به آن اهمیت داده و کودک را به مرکز درمانی ببرید.

- ✓ بی اشتهايي ، خوب شیر نخوردن
- ✓ استفراغ مکرر و مداوم با هر بار تغذیه
- ✓ تنفس مشکل ، فرو رفتگی قفسه سینه و ناله کردن
- ✓ تنفس خیلی سریع یا آهسته یا قطع تنفس به مدت طولانی
- ✓ درجه حرارات بالای ۳۸
- ✓ رنگ پریده بودن دائم
- ✓ تشنج
- ✓ اسهال
- ✓ زردی پوست
- ✓ بی قراری شدید یا بی حالی
- ✓ ترشح چرکی و یا خونی و قرمزی اطراف بند ناف