

پدر و مادر گرامی هر کودک، شاخه گلی است از باغ بهشت، تولد این هدیه پاک خداوندی را به شما تبریک می گوئیم. از نوزادتان صحیح، استاندارد و اصولی مراقبت نمایید تا فرصت رشد و تکامل مطلوب نوزاد که حق طبیعی اوست فراهم گردد آگاهی پدر و مادر در مورد نحوه مراقبت از نوزاد ضروری است.

در اینجا به برخی مراقبتهای لازم برای نوزاد اشاره میشود

۱- دستها را قبل از هر تماس با نوزاد بشوئید

۲- تغذیه با شیر مادر

نوزاد باید در ۶ ماهه اول به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شود یعنی به جز شیر مادر و قطره ویتامین A-D هیچ ماده خوراکی (آب، آب قند، شیر خشک و شیر دام) داده نشود. شیردهی باید بر حسب میل و تقاضای نوزاد تنظیم شود. اگر نوزاد تا ۳ ساعت بیدار نشد خودتان او را بیدار کنید. وقتی احساس کردید که نوزاد آماده است، اطراف را نگاه میکند و دهان خود را باز می کند و سینه را جستجو می کند او را به پستان بگذارید

۳- طرز صحیح بغل کردن و پستان گرفتن نوزاد

*قبل از اقدامی دست ها را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با مایع صابون

بشوئید و آبکشی کنید و با دستمال دست ها رو خشک و با

همان دستمال شیر آب را ببندید*

- بدن و سر نوزاد در امتداد هم باشد

- صورت نوزاد مقابل پستان باشد

- نوزاد چسبیده به مادر باشد

- تمام بدن نوزاد و نه فقط گردن و شانه ها با دست حمایت

شود.

- صبر کنید تا نوزاد دهانش را خوب باز کند.

- نوزاد را برای گرفتن پستان مجبور نکنید

- قبل از آنکه نوزاد پستان را رها کند او را جدا نکنید. اجازه

دهید نوزاد پستان اول را رها کند سپس پستان دوم را به او

بدهید

۴- روش دوشیدن شیر با دست

دوشیدن شیر به این ترتیب است که مادر باید در حالی که

به نوزادش فکر می کند حوله گرم و مرطوبی را چندین بار

به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان قرار داده و برای جاری

شدن شیر پستان را مطابق شکل ضربه بزند یا به آرامی

ماساژ دهد



سپس پستان را طوری به دست بگیرد که چهار

انگشت او زیر پستان، درست در لبه هاله و شست

او بالا و روی هاله قرار گیرد. ابتدا پستان را به طرف

قفسه سینه فشار داده و بعد آن را جلو آورده و لبه

هاله را فشار دهد. برای تخلیه تمام مجاری شیر

لازم است محل انگشتان روی هاله به طور مرتب

عوض شود.

مادران شاغل دفعات تغذیه نوزاد در عصر و شب را

افزایش دهند. ضمناً می توانند شیر خود را دوشیده

و ذخیره کنند. اطرافیان می توانند این شیر را با

فنجان یا قاشق به شیر خوار بدهند.

هرگز از شیشه شیر و پستانک استفاده نکنید.



راهنمای شیردهی و مراقبت از بند ناف نوزاد

کد شناسایی: wd-pf-۲۰



مشاور علمی: دکتر زهره بدیعی فوق تخصص

نوزادان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

بازبینی زمستان ۱۳۹۹

پوشش زیاد باعث تعریق و از دست دادن آب بدن نوزاد می شود. نوزاد یک لایه لباس بیشتر از بالغین نیاز دارد. نوزاد را در معرض تابش مستقیم نور آفتاب یا کوران هوا قرار ندهید.

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

شیر دوشیده شده ۴ ساعت در دمای اتاق، و تا ۳ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن نوزاد بر اساس منحنی رشد است

۵- مراقبت از بند ناف

قبل و بعد از دست زدن به ناف دستها را بشوید. بند ناف بین ۵ الی ۱۵ روز پس از تولد خواهد افتاد. هیچ ماده یا دارویی (الکل، بتادین و...) روی ناف نگذارید. بند ناف را خارج از پوشک نوزاد قرار دهید. اگر ناف آلوده شد، با آب تمیز ولرم و صابون ملایم بشوید و با پارچه تمیز خشک کنید.



۶- گرم نگه داشتن نوزاد