

نوزاد خود را ۴۸ ساعت بعد از ترخیص جهت معاینه نزد متخصص نوزادان ببرید.

اهمیت شیر مادر: قبل از شیر دهی به نوزاد دست های خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. و سینه را تنها با آب ساده بشویید.

به دلیل منحصر به فرد بودن فرمول شیر مادر برای نوزاد سعی کنید نوزاد خود را در شش ماه اول زندگی اش تنها با شیر خود تغذیه نمایید. نوزادان شیر مادر خوار کمتر از بقیه به مشکلات گوارشی و تنفسی مثل آسم مبتلا میشوند و در بزرگسالی کمتر در معرض بیماری های قلبی و عروقی و دیابت هستند. به علاوه این کودکان از نظر یادگیری و ضریب هوشی در سطح بالاتری نسبت به کودکان شیر خشک خوار قرار دارند. هر دو ساعت یکبار (۱۰ تا ۱۲ بار در شبانه روز) نوزاد را با شیر خود تغذیه نمایید. شیر دهی نیمه شب (حدوداً ۴ صبح) بدلیل ترشح هورمون رشد نوزاد در وزن گیری و رشد وی از اهمیت خاصی برخوردار است. قبل از شیر دهی یا دوشیدن شیر، گرم کردن و ماساژ سینه میتواند در حجم شیر تخلیه شده از سینه اثر خوبی داشته باشد. بعد از اتمام شیر دهی ۲۰ دقیقه نوزاد را به آرامی از پشت ماساژ دهید تا آروغش گرفته شود. در صورت نژدن آروغ بعد از ۲۰ دقیقه دیگر نیاز به ادامه ماساژ پشت نمی باشد و بهتر است نوزاد را طوری به پهلو بخوابانید که مطمئن باشید نمیتواند روی شکم بیفتد.

حمام و بند ناف نوزاد: نوزاد را میتوان از ۶ ساعت بعد از تولد در صورت نداشتن مشکل، حمام کرد. اما بهتر است اینکار در منزل انجام شود و زمان آن ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر طول نکشد. نوزاد سریعاً خشک گردد. بهتر است بلافاصله بعد از شیر خوردن او را به حمام نبرید، این کار باعث بالا آوردن شیر می شود. بعد از حمام از فاصله ۴۰ سانت با سشوار گرم، بدن و بند ناف نوزاد را خشک کنید. نیازی نیست نوزاد را هر روز حمام کنید. بهتر است لیف روی پوست وی نکشید و تنها با کف صابون مخصوص او را بشویید. در صورت خشک بودن پوست با وازلین یا روغن زیتون یا بادام بدن وی را با ملایمت چرب نمایید. بند ناف انتظار می رود تا ۲ هفته بیفتد اما گاه تا ۳۰ روز هم طبیعی است که بیفتد. در هر حال به هیچ عنوان هیچگونه ماده یا کرم یا محلولی به آن نزنید فقط آن را تمیز و خشک نگه دارید و در زمان پوشک

کردن آن را بیرون از پوشک بگذارید تا آغشته به ادرار و مدفوع نشود. در صورت مشاهده چرک و ترشحات خونابه ای به پزشک مراجعه کنید. نوزاد حداکثر تا **۲۴ ساعت بعد از تولد باید اولین ادرارش و تا ۴۸ ساعت اولین مدفوعش** را انجام دهد در غیر اینصورت توسط پزشک باید بررسی شود.

غربالگری تیروئید: روز سوم تا پنجم تولد، غده تیروئید از نظر عملکرد باید بررسی شود در نوزادان بستری ممکن است به دلیل دریافت دارو نیاز شود این آزمایش چندین مرحله انجام شود. در صورت کم کار بودن تیروئید نوزادان حتماً پیگیری درمان وی باشید زیرا کم کاری درمان نشده تیروئید منجر به عقب افتادگی ذهنی نوزاد می شود.

شنوایی و بینایی سنجی: حتماً در وزن ۴ تا ۶ کیلویی نوزاد یا در سن ۴ ماهگی، شنوایی نوزاد خود را توسط متخصص شنوایی سنجی بررسی نمایید زیرا کوچکترین مشکل شنوایی می تواند منجر به مشکلات گفتاری و یادگیری نوزاد شود. بهتر است در سال اول تولد حداقل یک بار بینایی نوزادان بررسی گردد. **نوزادی که زود متولد شده است** یا به خاطر زردی خونش عوض شده و یا زمان زیادی وابسته به اکسیژن بوده است **حتماً در یک ماهگی** معاینه چشم (فقط توسط فوق تخصص شبکیه) شود. زیرا خطر کم بینایی و حتی نابینایی این نوزادان را تهدید میکند. در صورت مشاهده ترشحات و عفونت از چشم به پزشک مراجعه کنید

ختنه: در صورت داشتن نوزاد پسر بهتر است در یکی دو ماه اول تولد اقدام به ختنه کردن وی نمایید. در نوزاد نارس نیز بعد از رسیده شدن و در همه نوزادان بهتر است ابتدا با متخصص نوزادان مشورت نمایید و بعد اقدام کنید. دو روش ختنه کردن وجود دارد مدل حلقه ای و مدل جراحی که نیاز به بخیه دارد. در روش حلقه ای در صورت بروز عفونت و ترشح از محل حلقه یا افتادن حلقه قبل از سه روز یا نینفندان تا ۱۰ روز به پزشک مراجعه کنید. و در نوع جراحی در صورت خونریزی و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها و یا کبودی سر آلت به پزشک مراجعه نمایید. سعی شود نوزاد ختنه شده را راحت و شل پوشک نمایید و بهداشت ناحیه تناسلی بسیار رعایت شود و از آغشته شدن محل بخیه ها به ادرار و مدفوع خودداری شود.

اتاق نوزاد: نوزاد را درمیتوان در اتاق پدر و مادر نگهداری کرد اما در تخت نوزاد نه تخت پدر و مادر و بهتر است دمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتیگراد باشد نه بیشتر. هرگز محل زندگی نوزاد را زیاد گرم نکنید این کار باعث بی حالی و حتی زرد شدن نوزاد میشود. (کافیست به او یک لباس از خودتان بیشتر بپوشانید) تشک نوزاد نباید نرم و حالت اسفنجی داشته باشد زیرا میتواند با بستن مسیر راه هوایی نوزاد باعث خفگی وی شود. در ضمن از قرار دادن پتو، ملحفه و اشیای اضافی و اسباب بازی سخت در تخت نوزاد جدا خود داری کنید. از در معرض قرار دادن نوزاد در برابر نور مستقیم آفتاب یا کوران هوا و پنجره باز به شدت خود داری کنید.

علائم خطر: پس از ترخیص در صورت مشاهده علائمی مثل زردی و بی حالی، عدم ادرار و مدفوع، تشنج (حرکات لرزشی چانه و پرش دست و پا)، استفراغ و اسهال، تب، زنش پره های بینی، تنفس سریع و کبودی دور دهان سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. (تعداد تنفس طبیعی نوزاد ۶۰-۴۰ بار در دقیقه است و دمای طبیعی بدنش ۳۷/۵-۳۶/۵ درجه میباشد. در نوزادان نارس که با اکسیژن مرخص میشوند توجه شود که میزان اکسیژن خون باید بالای ۸۵ باشد. خروج ترشحات خونابه ای مختصر از واژن نوزاد دختر و سفت شدن سینه نوزادان طبیعی است و بدون مداخله در چند روز اول تولد خود بخود برطرف میشوند.

والدین گرامی آدرس پزشکان فوق تخصص شبکیه جهت معاینه چشم نوزاد به شما معرفی میشود.

۱- درمانگاه چشم پزشکی فیض وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان واقع در فلکه طوقچی (قدس) تلفن: ۰۳۱۳۴۴۵۲۰۳۱ / داخلی ۲۵۹ روزهای شنبه از ساعت ۸ تا ۱۲

۲- دکتر غلامعلی نادریان: اصفهان دروازه شیراز خ چهار باغ بالا خ بهار آزادی ساختمان آزادی طبقه ۳ تلفن: ۰۳۱۳۶۲۰۶۷۰۶ (صبح روزهای سه شنبه)

۳- دکتر الهه شریفیان: اصفهان دروازه شیراز خ دانشگاه روبروی درب شمالی دانشگاه کوچه ۱۱ مجتمع پردیس ۲ تلفن: ۰۹۹۰۱۸۵۱۴۳۳



نکات مراقبتی نوزاد پس از ترخیص

کد شناسه: wd-pf-60



مشاور علمی: دکتر زهره بدیعی فوق تخصص نوزادان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی و

درمانی شهید بهشتی اصفهان

زمستان ۱۳۹۹

۹-دکتر علیرضا احمدی فوق تخصص قلب خیابان شمس آبادی روبروی بانک انصار جنب ساختمان ام آر آی مجتمع هزاره طبقه اول واحد ۱۴تلفن: ۰۹۱۳۰۶۱۱۴۶۰/شنبه تا چهار شنبه ساعت ۱۸ تا ۲۰

۱۰-دکتر ها: یقینی و قضاوی متخصص مغز و اعصاب خیابان امام خمینی بیمارستان امام حسین تلفن: ۳۳۸۶۱۰۰ هماهنگی با درمانگاه امام حسین (ع)

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

آدرس سایت بیمارستان شهید بهشتی اصفهان

Beheshti.mui.ac.ir/amoozesh

اسامی و آدرس پزشکان نوزادان معرفی میگردد:

۱-دکتر مجید محمدی زاده فوق تخصص نوزادان خیابان توحید میانینبش کوچه بانک سامان مجتمع میلاد طبقه ۴تلفن: ۳۶۲۸۷۹۸۷ شنبه-یکشنبه سه شنبه-چهارشنبه ساعت ۱۶ به بعد

۲-دکتر زهره بدیعی فوق تخصص نوزادان خیابان شمس آبادی بین کوالا لامپور و چهارراه قصر روبرو بانک ملی مجتمع مسیح طبقه ۲ تلفن ۳۲۲۴۱۳۲۲ شنبه-یکشنبه-سه شنبه چهارشنبه

۳-دکتر علیرضا صادق نیا فوق تخصص نوزادان درمانگاه بیمارستان شهید بهشتی کلینیک امام موسی صدر تلفن: ۳۲۳۶۷۰۰۱ شنبه-دوشنبه-چهارشنبه

۴-دکتر رامین ایرانپور فوق تخصص نوزادان خیابان دانشگاه روبروی درب شمالی دانشگاه کوچه زمانی مجتمع پردیس ۲ طبقه ۲ واحد ۲۲۶تلفن: ۳۶۲۱۰۰۲۱ شنبه تا چهارشنبه ساعت ۱۴ الی ۲۰ پنجشنبه ۱۴ الی ۱۸

۵-دکتر بهزاد برکتین فوق تخصص نوزادان خیابان شمس آبادی نرسیده به چهار راه قصر مجتمع قمرالدوله طبقه ۴ واحد ۴۰۹ تلفن: ۳۲۲۴۲۱۴۹

۰۹۲۲۳۱۵۰۱۴۶/ شنبه تا چهار شنبه ۱۵ تا ۲۱

۶-دکتر امیر محمد آرمانیان فوق تخصص نوزادان خیابان دانشگاه روبروی درب شمالی دانشگاه کوچه زمانی مجتمع پردیس ۲ طبقه ۱ واحد ۳۶۲۱۰۰۰۸/۲۱۵

شنبه -یکشنبه-دوشنبه- چهارشنبه ساعت ۱۷ تا ۲۳

۷-دکتر مهدی قادریان فوق تخصص قلب خیابان آمادگاه طبقه فوقانی داروخانه اصفهان ساختمان بوعلی تلفن: ۳۲۲۴۸۰۱۰ یکشنبه-دوشنبه-چهارشنبه ساعت ۱۴

۸-دکتر بهاره دهقان فوق تخصص قلب خیابان امام خمینی بیمارستان امام حسینیتلفن: ۳۳۸۶۱۰۰/دوشنبه-چهار شنبه عصر-پنجشنبه صبح