

### مراقبت از بند ناف

بند ناف معمولاً بعد از یک هفته خشک شده و می افتد از چرب کردن یا گذاشتن هر ماده ای که مانع خشک شدن آن و به تاخیر افتادنش می شود (مثل خمیر، کره، زردچوبه و غیره) خودداری نمایید.

- بعد از افتادن با پنبه الکل سفید ۲ تا ۳ بار ضد عفونی شود.
- بندناف خارج از لاستیک قرار گیرد.
- در موارد زیر حتماً با پزشک تماس بگیرید:
- خونریزی از ناف به ویژه بعد از افتادن بند ناف
- وجود ترشحات بدبو یا خروج ترشحات مدفوعی
- تورم و قرمزی پوست اطراف ناف
- اگر بعد از دو هفته بند ناف نیفتاده باشد.

### حمام نوزاد

- در هفته دو نوبت کافی است.
- بهتر است پس از افتادن بند ناف حمام نمایید لیکن در روزهای اول حمام کردن نوزاد منعی ندارد به شرط آنکه حال عمومی نوزاد خوب و درجه حرارت بدنش ثابت باشد.
- از آب ولرم استفاده و از تمیز کردن چربی های بدن نوزاد اجتناب شود زیرا این چربی ها محافظ پوست هستند و ظرف چند روز خود به خود تمیز می شوند.

### لباس و حرارت نوزاد:

- درجه مطلوب اتاق ۲۲-۲۶ درجه باشد.
- در این حرارت ۲ لایه لباس کافی است و قنداق نشود.
- در موارد زیر از کلاه و روسری استفاده شود.
- نارس بودن نوزاد، بعد از حمام کردن، سر بودن اتاق

### دفع ادرار و مدفوع

اگر طی ۲۴ ساعت ادرار نداشت یا طی ۲ روز مدفوع نکرد و یا رنگ مدفوع سفید یا قرمز یا سیاه باشد با پزشک تماس بگیرید. سبب رنگ بودن مدفوع نوزاد نگران کننده نمی باشد.

### علائم خطر بیماری در نوزاد:

خواب آلودگی، تب، بی حالی، بی قراری بدون دلیل، کبودی، رنگ پریدگی، تعریق زیاد طی ماه اول، تنفس تند و سرفه، گریه غیر طبیعی، عدم حرکت اندام، تشنج، خونریزی از ناف یا محل ختنه، زردی، عدم دفع مدفوع بعد از ۲ روز، ترشحات بدبو از ناف، استفراغ مکرر و بویژه سبب رنگ، ترشحات چرک از چشم

### گریه های خطرناک:

- وقتی گریه همراه تب، استفراغ، اسهال یا اتساع شکم باشد.
- گریه های ضعیف شبیه به ناله
- گریه شدید به ویژه اگر همراه با انحراف چشم ها باشد.
- گریه بیش از ده دقیقه طول بکشد و با هیچ اقدامی ساکت نشود.

### سوختگی محل کهنه:

توصیه ها: کهنه بچه با فواصل زمانی کم تعویض شود. سپس ناحیه نشسته شو خشک شود. استفاده از پماد ویتامین A و یا اکسید روی در پیشگیری موثر است. در صورت بهبود نیافتن با پزشک تماس بگیرید.



### قولنج روده ای (کولیک):

حملات گریه در ساعت مشخصی از شبانه روز معمولاً بعد از سه هفته همراه با جمع کردن دستها و پاها و مشت کردن دست هاست.

توصیه: بهتر است تشخیص کولیک توسط پزشک تایید شود. بغل کردن و راه بردن موثر است.

صداهای نرم و یکنواخت مثل موسیقی، ساعت، صدای ماشین موثر است.

قرار دادن نوزاد به شکم روی یک سطح گرم و سفت، روش صحیح تغذیه کودک مورد توجه قرار گیرد.

مصرف دارو ها تحت نظر پزشک، اجتناب از خوردن شکلات، قهوه و نوشابه های گازدار توسط مادر

### تغذیه کمکی در شیرخواران

منظور از تغذیه کمکی دادن مواد غذایی علاوه بر شیر مادر به کودک بالای ۶ ماه می باشد.

### هنگام تغذیه به توصیه های زیر توجه نمایید:

شروع تغذیه قبل از ۶ ماهگی فقط با نظر پزشک صورت گیرد.

همراه با شروع تغذیه کمکی باید قطره آهن هم شروع شود.

قبل از یک سالگی غذای کمکی بعد از تغذیه با شیر مادر به کودک داده شود.

دفعات تغذیه کمکی قبل از یک سالگی ۳-۵ وعده و بعد از یک سالگی ۶ وعده در روز می باشد.

کودک نشسته یا نیمه نشسته باشد.

پس از ۷ ماهگی وجود تکه های کوچک در سوپ و غذای کودک اشکال ندارد و سبب می شود تا کودک کم کم به جویدن عادت کند.



## آنچه در مورد نوزاد خود باید بدانیم



تهیه و تنظیم: دکتر شاهین مافی نژاد  
فوق تخصص نوزادان و متخصص کودکان  
استادیار دانشگاه  
بیمارستان بنت الهدی بجنورد

## زردی نوزادی

عوامل زیر در نوزاد زرد لزوم مراجعه به مراکز

درمانی می باشد:

- گروه خونی مادر O یا منفی باشد.
- سابقه بستری نوزاد قبلی به علت زردی
- نوزاد بی حال و در خوردن شیر بی میل باشد.
- مدفوع سفید رنگ باشد.
- نوزاد روز اول یا دوم زرد شده باشد.
- زردی بیش از یک هفته طول بکشد.
- نوزاد نارس یا وزن کمتر از ۲۵۰۰ داشته باشد.

پیشگیری و درمان زردی:

- تغذیه هر چه زودتر با شیر مادر
- اجتناب از مصرف ترنجبین
- اجتناب از آب قند و داروهای سنتی
- عدم استفاده از لامپهای مهتابی در منزل
- قطع شیر مادر فقط در صورت تجویز پزشک

در صورت بروز هر گونه مشکلی با شماره

تلفن ۴-۲۲۳۶۵۵۱ داخلی ۱۲۲

بخش نوزادان تماس حاصل فرمائید.

با شروع تغذیه کمکی آب سالم و تمیز نیز تجویز می شود.  
شروع تغذیه کمکی با غذاهای ساده مثل فرنی ، حریره بادام ، شیر برنج و انواع پوره می باشد.  
میوه ها آخرین غذایی باشند که به غذای کمکی اضافه می شوند.

رژیم توصیه شده برای ترتیب شروع

غذاهای کمکی ( بعد از ۶ ماهگی ):

هفته اول : فرنی

هفته دوم : شیربرنج یا حریره بادام

هفته سوم : پوره سبزیجات

هفته چهارم : سوپ و گوشت کم چربی همراه با سبزیجات

پخته و لپه ، سیب زمینی ، برنج ، روغن

هفته پنجم : زرده تخم مرغ همراه با شیر

هفته ششم : جوانه غلات داخل سوپ

هفته هفتم : آب میوه ( ترجیحاً سیب یا گلابی )

روشهای افزایش شیر مادر :

مکیدن مکرر پستان توسط نوزاد ترجیحاً ۱۰ بار در شبانه

روز ، حمایت اطرافیان به خصوص همسر ، ماساژ پشت ،

دوش گرفتن با آب گرم ، مصرف مایعات و لبنیات به میزان

کافی ، برطرف کردن و درمان زخم یا سوزش سر سینه ،

تکنیک صحیح شیردهی ( آموزش توسط افراد مجرب )

مصرف بعضی مواد نیز باعث افزایش شیر می شود:

مانند: عرق رازیانه ، سیب زمینی ، جوانه گندم ، نان

سبوس دار ، کلم ، ترشی ، طالبی، لیمو شیرین ، سنبل

ختایی ، لوبیا ، باقلا و گردو

