



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گرجستان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار

با موضوع: مراقبت از نوزاد



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

بعد از تغذیه، نوزاد را سریع نخوابانید: کودک را بعد از شیردهی، خیلی محکم به خودتان نچسبانید و سعی کنید به مدت نیم ساعت یا بیشتر او را در حالت کمی مایل به عمود نگه دارید. می‌توانید او را در آغوش بگیرید، او را در یک آغوشی نوزاد بگذارید یا اگر کودکتان به اندازه کافی بزرگ شده است، با استفاده از چند بالش او را در کنار خود در حالت مایل نگه دارید. اگر کودک شما بیشتر در خواب استفراغ می‌کند، یادتان باشد از پزشکش راهنمایی بخواهید و هرگز از بالش در زیر سر یا اطراف نوزاد و کودکتان استفاده نکنید.

به او بیش از حد شیر ندهید: اگر به نظر می‌رسد که کودک شما پس از هر بار تغذیه به میزان قابل توجهی استفراغ می‌کند، ممکن است ناشی از خوردن شیر زیاد باشد. می‌توانید برای فهمیدن این موضوع، شیر کمتری به او بدهید و نتیجه را ببینید.

حساسیت غذایی را بررسی کنید: اگر نوزاد را با شیر مادر تغذیه می‌کنید، از پزشک خود در مورد مواد غذایی مشکل‌ساز مصرفی شما که ممکن است باعث استفراغ بیشتر نوزاد شود سؤال کنید، زیرا گاهی شیر گاوی که خودتان می‌نوشید باعث این اتفاق است.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات کشوری مامایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

استفراغ نوزادی

راهکارهایی برای کاهش استفراغ نوزادی

به وضعیت شیردهی توجه کنید: هنگامی که به نوزاد شیر می‌دهید، پشت او را در یک وضعیت نسبتاً عمودی نگه دارید. تغذیه نوزاد در حالت خمیده مثل وقتی که در آغوش شما جمع شده یا در صندلی ماشین کودک نشسته است، مسیر مستقیمی برای عبور شیر خشک یا شیر مادر فراهم نمی‌کند. همچنین از وضعیت قرارگیری برای شیر دادن به نوزاد در حالت کاملاً خوابیده یا درحالی که هیچ چیزی زیر سر نوزاد نیست تا مانع از برگشتن شیر به دهانش شود، جداً خودداری کنید.

به نوزاد در فضایی آرام شیر بدهید: سروصدا و دیگر دلایل حواس‌پرتی را به حداقل برسانید و سعی کنید کودک را خیلی گرسنه نگه ندارید. اگر حواس کودک پرت یا هراسان و وحشت‌زده باشد، احتمال بیشتری دارد که همراه با شیر مادر یا شیر خشک، هوای بیشتری را بلعد.

نوزاد را آروغ بدهید: بعد از هر وعده تغذیه، کودک خود را آروغ بدهید. درواقع، اگر کودک در حین تغذیه خودبه‌خود مکث می‌کند، می‌توانید از این فرصت برای آروغ گرفتن از نوزاد قبل از ادامه تغذیه استفاده کنید. به این ترتیب، اگر هر گونه هوایی در معده وجود داشته باشد، قبل از اینکه غذای بیشتری روی آن قرار گیرد، از معده خارج می‌شود. اگر در چند دقیقه نتوانستید از او آروغ بگیرید، نگران نباشید. احتمالاً کودک شما به زمان بیشتری برای آروغ زدن نیاز دارد.

از فشار به شکم نوزاد خودداری کنید: مطمئن شوید که لباس و پوشک کودکتان بیش از حد تنگ نیست و وقتی نوزاد را آروغ می‌دهید، شکم او را تحت فشار قرار ندهید. سعی کنید از سفر با خودرو بلافاصله بعد از شیر خوردن نوزاد نیز خودداری کنید، زیرا خمیده شدن در صندلی ماشین می‌تواند روی معده کودک فشار وارد کند.

بعد از ورود یک نوزاد جدید به خانه، لازم است شما به عنوان والدین کودک به دنبال کسب اطلاعات دقیق و درستی در مورد سؤالات بی‌پایان خود برای مراقبت و نگهداری از کودکانتان باشید و در هیچ شرایطی به گفته‌ها و شنیده‌های اطرافیان و باورها و راهنمایی‌های غلط اعتماد نکنید. این بروشور به شما کمک می‌کند تا با مواردی مثل آروغ دادن نوزاد، مراقبت از ریشه بند ناف، مراقبت بعد از ختنه، ادرار سوختگی پای کودک و تفاوت آن با عفونت قارچی، اولین حمام نوزاد، شستن لباس‌های کودک، ملاقات نوزاد با کودکان بزرگ‌تر و بسیاری موارد مهم دیگر مثل لزوم قنداق نکردن یا دمر قرار ندادن نوزادان آشنا شوید تا بتوانید مراقبت‌های درست را از مراقبت‌های غلط تشخیص دهید.

بند ناف

زمان افتادن بند ناف نوزاد

ریشه بند ناف معمولاً بعد از گذشت هفت تا ۲۱ روز پس از تولد خشک می‌شود و از بدن نوزاد جدا خواهد شد. این جدا شدن باعث ایجاد زخم کوچکی می‌شود که آن هم بعد از چند روز برطرف خواهد شد. هنگامی که ریشه بند ناف جدا می‌شود، ممکن است مقدار کمی خون در پوشک نوزاد مشاهده کنید که امری طبیعی است. گاهی با جدا شدن ریشه بند ناف مقداری مایع شفاف یا زرد رنگ از محل آن بیرون می‌آید یا مقداری گوشت مرده نیز ممکن است در محل آن باقی بماند که خوبه خود برطرف می‌شود. گاهی نیز ممکن است نیاز داشته باشد تا توسط پزشک نوزادتان از بین برود. به‌طور کلی این اتفاق مهمی نیست و به دلیل وجود نداشتن رگ‌های عصبی در آن، انجام هر کاری توسط پزشک در این قسمت، بدون درد است.

آروغ نوزاد

روش‌های آروغ گرفتن از نوزاد

بیشتر از یک راه برای آروغ گرفتن از نوزادتان وجود دارد. توجه کنید که هنگام استفاده از یک روش آروغ زدن، اگر بعد از ۳۰ دقیقه نتوانستید آروغ بگیرید، آن روش را رها کنید یا موقعیت متفاوتی را امتحان کنید. همچنین ممکن است کودک در آن لحظه هنوز آماده آروغ زدن نباشد. برای انجام این کار می‌توانید به شکل‌های زیر عمل کنید تا ببینید کدام یک برای شما و نوزادتان راحت‌تر و مؤثرتر است:

روی سینه یا شانه: سینه نوزاد را در برابر قفسه سینه خودتان نگه دارید، به طوری که چانه او روی شانه شما قرار بگیرد. با یک دست او را نگه دارید و با دست دیگر به آرامی به پشت او ضربه بزنید یا پشت او را آرام مالش دهید. قبل از امتحان این روش آروغ گرفتن، برای تمیز نگه داشتن لباس خود، یک پارچه روی شانه خود و حتی روی تمام پشتتان بیندازید.

بالا تر از شانه: روش دیگر این است که نوزاد را کمی بالاتر از شانه خود نگه دارید، طوری که شانه شما با شکم نوزاد تماس پیدا کند و فشار ملایمی بر شکم او ایجاد کند که باعث آروغ زدن شود. با یک دست او را نگه دارید و با دست دیگر به آرامی به پشت او ضربه بزنید یا پشت او را مالش دهید. یادتان باشد نوزاد را هرگز روی شانه خود خم نکنید. اگر از این روش استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و بیش از حد به جلو خم نشده است. یک نگاه سریع در آینه برای بررسی وضعیت سر او می‌تواند مفید باشد. این روش ممکن است هنگامی که کودک کنترل بیشتری بر سر و گردن خود دارد بهتر عمل کند. پیش‌بند یا پارچه آروغ‌گیر را هم فراموش نکنید.

نشسته در دامن: نوزاد را در دامن خود بنشانید، طوری که پشتش به شما باشد. از یک دست برای نگه داشتن بدن او استفاده کنید، طوری که کف دست شما قفسه سینه او و انگشتانان با ملایمت چانه و فک او را نگه دارد. مراقب باشید که انگشتان خود را دور گلوئی او قرار ندهید. کودک را کمی به جلو خم کنید و با دست دیگر به آرامی به پشت او ضربه بزنید یا پشت او را مالش دهید. قبل از امتحان این روش آروغ گرفتن، بهتر است یک پیش‌بند روی سینه کودک ببندید یا یک پارچه روی دامن خود بیندازید.

دلایل منع قنداق کردن نوزادان

خطر مرگ ناگهانی نوزاد: مرگ ناگهانی نوزاد یکی از دلایل اصلی منع قنداق کردن نوزاد است. همچنین لازم است بدانید هرگز از پتوهای سنگین برای گرم کردن نوزاد استفاده نکنید. پیچیدن نوزادان زیر پتوها یا گذاشتن آنها کنار بخاری یا منبع‌های حرارتی دیگر باعث ایجاد گرمای بیش از حد در بدن کودک می‌شود که به شدت خطرناک است.

دررفتگی تکاملی مفصل ران: قنداق پیچ کردن نامناسب مثل محکم پیچیدن پاها ممکن است باعث نداشتن تکامل مناسب مفصل ران و عواقب ناخوشایند بعدی شود، به ویژه در نوزادانی که مبتلا به دررفتگی مادرزادی مفصل بوده‌اند و این مشکل به هر علت تشخیص داده نشده است. سابقه خانوادگی، زایمان در وضعیت بریج و جنسیت دختر بودن، نوزاد را در معرض خطر بیشتری برای این مشکل قرار می‌دهد. برای جلوگیری از این مشکل، نوزادتان را قنداق پیچ نکنید و حتماً مطمئن شوید که همیشه در پایین پاهای کودک فضای کافی وجود دارد تا او بتواند پاهای خود را خم کند و به اطراف حرکت دهد.

تداخل با تحرک و رشد کودک: بعد از یک ماهه شدن نوزاد، بهتر است او را در زمان بیداری قنداق پیچ نکنید، زیرا قنداق پیچ کردن می‌تواند با تحرک و رشد کودک تداخل داشته باشد. متخصصان اطفال توصیه می‌کنند قنداق پیچ کردن را قبل از اینکه نوزاد شروع به غلتیدن کند یا بعد از یک ماهگی متوقف کنید.

خفگی با غلتیدن روی شکم: اگر دست و پای کودک بسته باشد و کودکانتان نیز در سنی است که قادر به غلتیدن شده، ممکن است هنگام غلت زدن، راه تنفسش با پتو یا هر چیزی که زیر او قرار دارد بسته و باعث خفگی کودک شود. نکته‌ای که وجود دارد این است که شما به درستی نمی‌دانید فرزندتان دقیقاً چه موقع شروع به غلت زدن خواهد کرد.