

## مراقبت از نوزاد در منزل

### مراقبت های پایه

- برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد باید درجه حرارت اتاق ۲۴ تا ۲۵ درجه و هوای اتاق تازه باشد.
- نوزاد را در محیطهای سرد (کف زمین یا ترازو) و در محیط های بسیار گرم (کنار شوفاژ، بخاری یا در معرض مستقیم نور خورشید) قرار ندهید زیرا براحتی حرارت طبیعی بدن خود را از دست می دهد.
- لباس مناسب برای نوزاد معمولاً یک لایه بیشتر از بالغین است: بیش از اندازه نوزاد را نپوشانید. لباس نوزاد بایستی سبک، گشاد و راحت و بدون پرز باشد.
- از قنداق کردن نوزاد که یک عمل زیان آور است بپرهیزید و از انجام این عمل حتی بمدت کوتاه خودداری کنید.
- دستها را قبل از هر تماس با نوزاد بشوید. نگذارید خویشاوندان بیمار به نوزاد نزدیک شوند ولی مادر در صورت بیماری با رعایت احتیاط لازم و اصول بهداشتی ممکن است به تغذیه نوزاد را ادامه دهد.
- نوزاد را باید روزانه با آب شست . بهتر است حمام کردن و شستشو با شامپو نوزاد حداقل دو بار در هفته باشد. نباید نوزاد را با شکم پر حمام کرد. نوزاد گرسنه هم به دلیل بی قراری از حمام کردن لذت نمی برد. نوزاد را باید در محلی حمام کنید که گرم باشد و جریان تند هوا وجود نداشته باشد.
- تمام بدن نوزاد را با آب و صابون و یا شامپوی مناسب هفته ای دوبار شستشو دهید. هر روز صورت و بدن نوزاد با آب شسته شود. شستشوی ناف با آب و صابون از بروز عفونت جلوگیری می نماید. با شامپوی سر نوزاد می توان هم سر و هم بدن را هم شستشو داد. آبی که برای حمام نوزاد استفاده می شود باید سالم و ولرم باشد. برای امتحان کردن دمای آب باید بجای دست از آرنج استفاده کنید.
- از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب کنید. ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمی شود زیرا الکل، خشک شدن و جدا شدن بند ناف را به تاخیر انداخته باعث کاهش ابتلا به عفونت نمی شود.
- بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد را تمیز و خشک و خارج از پوشک نگه دارید. - از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری کنید حتی کهنه نوزاد باید زیر بند ناف بسته شود.
- گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیرینی رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد. ناف را خارج پوشک و تمیز و خشک نگهدارید.
- هر سه ساعت یکبار کهنه یا پوشک نوزاد تعویض شود. حین هر تعویض پوشک بدن نوزاد را با آب شسته و خشک نموده ، سپس با کرم مخصوص پای کودک حاوی چرب شود. حداقل ۶ پوشک یا کهنه کثیف در ۲۴ ساعت نمایانگر تغذیه کافی نوزاد است.
- در صورت سردی دمای بدن نوزاد دمای اتاق نوزاد را بین ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتیگراد تنظیم کنید و بهتر است لباس بلندی که دست و پای نوزاد را می پوشاند به تن او کنید، ولی اگر همچنان دست و پای نوزاد سرد است می توانید کلاه سرش کرده و پاهای او را با جوراب بپوشانید. گرمای بدن نوزاد را می توان با دست گذاشتن روی قفسه سینه او حس کرد و سرد بودن دست و پای نوزاد نمایانگر خیس بودن لباس و پوشک یا کمیود لباس نوزاد می تواند باشد..
- از دستمال نرم برای پاک کردن بینی نوزاد استفاده کنید( گوش پاک کن مصرف نکنید).
- در صورت گرفتگی بینی، نوزاد نمیتواند درست شیر بمکد. شما می توانید دو قطره سدیم کلراید یا قطره بینی داخل هر سوراخ بینی قبل از شیردادن بریزید تا ترشحات داخل بینی تر شود و ترشحات را در صورت لزوم با قطره چکان یا پوارهای مخصوص خارج نمایید. هیچگاه نباید شیر پستان خود را داخل بینی نوزاد خود بریزید یا بدوشید.

- از سنجاق کردن طلا، چشم نظر و هرگونه مهره و شیء به لباس نوزاد جدا" خودداری شود زیرا در صورت باز شدن اتفاقی توسط نوزاد ممکن است بلعیده شود و یا در راه هوایی گیر کرده موجب خفگی و نرسیدن اکسیژن به مغز ( فلج مغزی و خطر مرگ) و یا در مری و معده گیر کرده و نیاز به آندوسکوپی و ... باشد.

-مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ ساعت اول تولد (مکونیوم) به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا ۵ روز بعد از تولد نیز ادامه یابد. این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد. طولانی شدن دفع مکونیوم نمایانگر کمبود شیر می تواند باشد.

- دمای طبیعی بدن نوزاد با دماسنج زیر بغل ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتی گراد و و با دماسنج مقعد ۳۶/۵ تا ۳۷/۵ درجه است.

## در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- اگر نوزاد ، بعد از روز چهارم کمتر از ۶ کهنه خیس در روز دارد.
- اگر نوزاد ، بعد از روز چهارم عمر کمتر از ۴ دفع مدفوع دارد.
- اگر نوزاد زردی دارد.
- اگر نوزاد کبود می شود یا اختلال هوشیاری دارد.
- چنانچه نوزاد تا ۲۴ ساعت بعد از تولد ادرار و تا ۴۸ ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد.
- عدم اشتها به شیر یا استفراغ مکرر
- نوزاد کمتر از ۸ بار در ۲۴ ساعت شیر می خورد و بی حال یا خواب آلود است.
- اگر بند ناف قرمز و متورم شد یا ترشح خونی یا چرکی داشت باید نوزاد را فوری نزد پزشک برد.