

**بنام او**  
مسئولیت پدر و مادر تنها تامین غذا و لباس و بهداشت نیست بلکه باید آنها را بر فطرت الهی تربیت کنند.

### خودمراقبتی

\*حرارت اتاق نوزاد:

درجه حرارت اتاق نوزاد باید بین ۲۶-۲۲ درجه باشد و درجه حرارت زیر بغل نوزاد ۳۶.۵ تا ۳۷ باشد بیش از اندازه نوزاد را نپوشانید و از قنداق کردن نوزاد پرهیزید. لباس نوزاد باید سبک و گشاد و راحت باشد.  
\*حمام کردن نوزاد

حداقل یک روز در میان نوزاد را با آب و صابون و یا شامپوی مناسب شستشو دهید حمام کردن اثر سوء روی ناف نوزاد ندارد بلکه از بروز عفونت جلوگیری می‌کند.

\*چشم و بینی نوزاد:

به هیچ وجه به چشم نوزاد دست نزنید اگر ترشحاتی داشت به پزشک مراجعه کنید. در موقع گرفتگی بینی، کمی سرم نرمال سالین داخل بینی بچکانید.



### پوست سر نوزاد:

در صورت پوسته پوسته شدن شبها سر نوزاد با روغن زیتون چرب شود و صبح با دقت شسته شود.

### \*ناخن نوزاد:

ناخن نوزاد باید با قیچی مخصوص کودک کوتاه شود.

### \*سوختگی پای نوزاد:

برای جلوگیری از سوختگی پای نوزاد بعد از ادرار و مدفوع، پوشاک او را زود عوض نمایید. در صورت سوختگی، از پودر استفاده نکنید. پای نوزاد را با آب و صابون بشوئید، خشک کنید و سپس با پماد آ + د چرب نمایید.

\*نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند دفعات اجابت مزاجشان بیشتر است. حجم مدفوع کم، رنگ آن زرد و احياناً کف آلود است آن را با اسهال اشتباه نکنید.

\*خوردن مایعات زیاد توسط مادر و مک زدن پستان مادر بوسیله نوزاد، شیر را کند زیاد می کند و ناراحتی عصبی موجب کم شدن شیر مادر می شود.

در موقع شیر دادن بهداشت شخصی را رعایت کنید، قبل از شیر دادن دستها را با آب و صابون و نوک سینه ها را با آب ولرم تمیز بشوید و از شستشوی نوک سینه ها با صابون پرهیز نمایید.

\*شب هنگام حداقل هر دو الی سه ساعت، نوزاد را (در صورتی که نوزاد بیدار نشد) بیدار نموده و شیر دهید.

\*در صورت مشاهده مواردی نظیر زردی اسهال بیحالی، بد نفس کشیدن، استفراغ مکرر، تب، سرفه، خوب شیر نخوردن، ترشح از ناف، تشنج و حرکات غیر طبیعی در نوزاد

## مراقبت های نوزاد



تهیه کننده:

واحد آموزش کارکنان

بهار ۱۴۰۴

\*نوزاد را در فواصل معین برای معاینه، بررسی رشد و تکامل دریافت دستورات تغذیه و واکسیناسیون نزد پزشک یا مراکز بهداشتی ببرید.

\* در سال اول هر ماه یکبار / در سال دوم هر دو ماه یکبار / در سال سوم هر سه ماه یکبار و بعد هر شش ماه یکبار جهت بررسی رشد به مراکز بهداشتی یا پزشک مراجعه کنید.

\* واکسیناسیون را به طور منظم انجام دهید.  
\*قطره مولتی ویتامین یا آد را با توجه به دستور پزشک به نوزاد بدهید.

منابع:

سایت [www.daneshju.ir](http://www.daneshju.ir)

هر چه سریعتر به پزشک یا مرکز بهداشتی مراجعه کنید.

\*از بوسیدن سر و صورت نوزاد بخصوص توسط اطرافیان به علت انتقال میکروبهایی مختلف به نوزاد جدا خودداری کنید.

\*در صورتی که شیر خوار از شیر مادر استفاده می کند نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد. چنانچه به علت گرمی محیط شیر خوار نیاز به آب اضافی داشته باشد میتوان آب جوشیده خنک شده بدون قند به شیرخوار داد. تا یکسالگی بایستی از آب جوشیده خنک شده استفاده شود.

\* از تجویز آب قند یا داروهای خانگی مثل ترنجبین یا شیر خشت و غیره به نوزاد بایستی خودداری شود.

\*از بکار بستن توصیه های افراد غیر متخصص و اطرافیان غیر پزشک در مورد نوزاد جدا خودداری کنید.