

پدر و مادر عزیز

توجه به نکات ذیل تواند در مراقبت بهتر از نوزادتان و رشد جسمی و ذهنی کودکتان به شما کمک کند

۱- نوزاد فوراً پس از ورود به این جهان در معرض جاذبه زمین، سرما، نورهای درخشان و صداهای مختلف قرار می‌گیرد. سه ماه اول پس از زایمان، زمانی بسیار حیاتی برای مادر و نوزادش است. تا بتواند خود را با زندگی بیرون از رحم تطبیق دهد. نوزاد برای رشد جسمی و ذهنی به تغذیه مناسب پوشش مناسب آرامش و محبت والدین نیازمند است

۲- بهترین تغذیه برای نوزاد شیر مادر بوده و تا شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر بر حسب میل و تقاضای نوزاد توصیه

می شود (آغوز شیرینی است که در روزهای اول تولد ترشح شده

و حاوی پروتئین و پادتن های مناسب برای پیشگیری از بیماری ها می باشد (نوزادان نباید از دریافت آغوز محروم شود)

۳- کلیه نوزادان به خصوص نوزادان نارس برای وزن گیری مناسب نیاز به تغذیه به روش صحیح دارند تغذیه نوزاد باید در هر بعد شیردهی به نوبت از یک پستان شروع شده و پستان باید به طور کامل تخلیه شود و در صورت سیر نشدن میتوان نوزاد را با پستان دیگر نیز تغذیه نمود تخلیه کامل پستان به ترشح بیشتر شیر و در نتیجه تداوم شیردهی کمک می‌نماید و در ضمن قسمت انتهایی شیر حاوی مقادیر زیاد چربی می باشد که سبب احساس سیری در نوزاد خواب عمیق و وزن گیری مناسب نوزاد میشود خواب عمیق عاملی موثر در تکامل مغز نوزادان به شمار می‌رود

۴- بهتر است بعد از تغذیه نوزاد به مدت نیم ساعت به پهلولی راست خوابانده شود این وضعیت به تخلیه سریع معده کمک کرده و از بازگشت شیر جلوگیری می کند در صورت هرگونه مشکل در شیردهی می توانید به نزدیکترین مرکز بهداشت یا کلینیک شیر بیمارستان مادر مراجعه فرمایید. مادران محترم با عضویت در کانال تلگرامی آموزش شیر دهی بیمارستان مادر با لینک زیر می توانند از ویدئو ها و آموزش های آن بهره مند شوند

لینک کانال آموزش شیردهی: http://t.me/amoozesh_shirdehi_madar

۵- باید از پوشش مناسب برای نوزاد استفاده شود پوشش کم و پوشش زیاد سبب آسیب و بیقراری نوزاد می گردد

۶- مراقبت آغوشی و برقراری تماس پوستی بین مادر و نوزاد اهمیت دارد و سبب تنظیم ضربان قلب نوزاد، خواب آرام تر، بهبود وزن گیری به دلیل افزایش هورمون رشد، گرم ماندن نوزاد نارس، تکامل مغزی بیشتر و برقراری زودتر ارتباط مادر و نوزاد... می شود



نوزاد برای رشد و تکامل علاوه بر تغذیه و پوشش مناسب نیاز به آرامش محیط، آغوش مادر، محبت و دستان نوازشگر دارد.

۷- بهتر است مادر روزانه دوش گرفته لباس های خود را تعویض نماید و قبل از شیردادن دستهای خود را بشوید.

۸- مادر برای داشتن شیردهی موفق باید تغذیه مناسب و استراحت کافی داشته باشد

۹- نوع تغذیه مناسب برای مادر به تغذیه ای اطلاق می شود که مواد غذایی

مورد نیاز از قبیل مواد پروتئینی گوشت قرمز و سفید، غذاهای دریایی، تخم مرغ

، لبنیات، حبوبات، کربوهیدرات شامل: نان و برنج چربی ویتامین ها و مواد معدنی مایعات (شامل سوپ آش و آب میوه و آب) را به مقدار کافی فراهم نماید

۱۰- استراحت کافی زندگی و حمایت پدر تاثیر بسزایی در موفقیت شیردهی دارد.

۱۱- حمام کردن نوزاد می تواند زمان شاد و خوشایند برای کودک و مادر باشد

در دو سه هفته های اول تولد هفته دو بار حمام کافی است و بهتر است موه با شامپو بچه و بدن فقط با آب ساده شسته شود بعد از یک ماهگی حمام روزانه

اشکالی ندارد



توصیه های حین ترخیص برای مادران و پدران برای مراقبت از نوزاد در منزل



واحد آموزش بیمارستان مادر
بیمارستان تخصصی مادر
بلوار سجاد - بزرگمهر

کد سند: MH\AMPT\090
تاریخ تنظیم: ۱۴۰۰/۱۰/۰۸
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۷/۱۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۷/۱۵
کد بازنگری: ۰۰۱

۱۲- بندناف معمولاً طی ۵ تا ۱۴ روز خشک شده و می افتد
مهمترین مسئله در نگهداری بند ناف، جلوگیری از عفونت است



بندناف را باید خشک و تمیز نگه داشت در صورت هرگونه التهاب،
قرمزی و ترشح ناف، به پزشک معالج مراجعه نمایید

۱۳- برخی از نوزادان نارس باید توسط فوق تخصص شبکیه
چشم معاینه ته چشم شوند. معاینه چشم برای نوزادان ترمی که
متخصص نوزادان برای آنها درخواست مشاوره نموده نیز ضروری
است



۱۳- از والدین محترم تقاضا می گردد بلافاصله پس از ترخیص نوزاد جهت ت
برنامه واکسیناسیون نوزاد به یکی از مراکز بهداشتی مراکز مراجعه فرمایند
۱۴- غربالگری تیروئید در روز سوم تا پنجم برای کلیه نوزادان الزامی است
در صورت نیاز به تکرار، ۱۲ تا ۱۴ روز بعد مجدداً انجام خواهد شد. جهت
انجام غربالگری به مرکز بهداشت محل سکونت خود مراجعه کنید.
برگه زرد رنگ تیروئید به نزدیکترین پایگاه بهداشتی جهت ثبت سامانه کشوری در اولین فرصت پس از ترخیص
نوزاد باید تحویل داده شود

۱۵- شنوایی سنجی نوزاد باید پایان یک ماهگی انجام شود توصیه می شود با در دسترس داشتن معرفی نامه
به کلینیک شنوایی سنجی مراجعه نمایید.

۱۶- در صورت بروز نشانه های خطر: شیر نخوردن، بیحالی، استفراغ مکرر، ناله و زردی و... به پزشک
مراجعه شود

۱۷- متخصص کودکان و نوزادان بصورت ۲۴ ساعته در بیمارستان حضور دارند و در صورت نیاز نوزاد شما را
ویزیت می کنند هنگام مراجعه به پزشک، خلاصه پرونده کارت شنوایی سنجی و سایر مدارک مورد نیاز را همراه
داشته باشید