

آموزش مراقبت و نگهداری از نوزاد

راهنمای تازه پدر و مادرها
برای 10 روز اول نوزاد
قدم نو رسیده مبارک!



به نظر می‌رسد سال‌های بی‌پایان منتظر این لحظه بودید... اما اکنون او اینجا است! ممکن است احساس کنید هرچه در این زمینه مطالعه کرده بودید و آموزش‌هایی که تا کنون داشته‌اید را فراموش کرده‌اید و حال نمی‌دانید که چه باید بکنید... آرام باشید! حتما پزشک شما، خانواده و دوستان شما را یاری و راهنمایی خواهند کرد. همچنین می‌توانید به این راهنما

مراجعه نمایید تا اطلاعات لازم و ضروری برای نگهداری نوزادان در 10 روز اول را بدست آورید.
قدم به قدم جلو بروید. فقط کارهایی که طبیعتاً بوجود می‌آیند را انجام دهید و از بهترین و زیباترین لحظات زندگیتان با نوزاد تازه متولد شده خود، لذت ببرید.

نکات مهم:

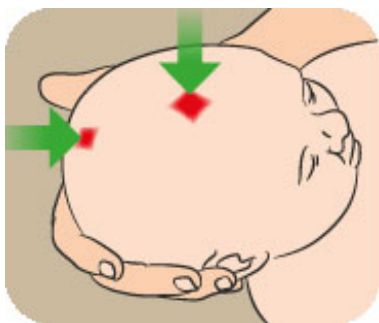
- چگونه نوزاد خود را در آغوش بگیرید
- چگونه نوزاد خود را حمام کنید
- چگونه پوشک نوزاد خود را عوض کنید
- چگونه نوزاد خود را آرام کنید
- چگونه نوزاد خود را تغذیه کنید
- چگونه دمای بدن نوزاد خود را اندازه بگیرید
- وسایل اولیه مورد نیاز نوزاد



چگونه نوزاد خود را در آغوش بگیرید

ممکن است در ابتدا نوزاد تازه متولد شده به نظرتان ظریف و شکننده برسد. اما از لمس نمودن و حمل کردن و در آغوش گرفتن نوزادتان نهراسید! در حقیقت مطالعات نشان داده که نوزادانی که به مدت 2 ساعت در روز در آغوش گرفته می‌شوند، بهتر رشد کرده و کمتر گریه می‌کنند.

به دلیل اینکه ماهیچه‌های گردن نوزاد شما هنوز کاملاً رشد نکرده است، در هنگام بلند کردن او لازم است سر و گردن او را نگه دارید. در ضمن در هنگام حمل کردن، باید از سر نوزادتان مقابل شانه خود یا با دست مخالف محافظت کنید. بعضی از والدین معتقدند که با استفاده از یک نگهدارنده نوزاد، هنگام حمل کردن نوزادشان احساس امنیت بیشتری می‌کنند. بعلاوه نوزاد شما نیز این را دوست خواهد داشت.



هرگز در هنگامی که نوزاد خود را در آغوش دارید با دست دیگران نوشیدنی گرم یا سرد نگیرید! و همواره او را با دو دست محافظت نمایید.



چگونه نوزاد خود را حمام کنید

توصیه تعدادی از پزشکان اطفال این است که تا زمانی که بند ناف نوزادتان خوب شده و بیافتد (در حدود یک تا 2 هفته طول می‌کشد)، با استفاده از یک اسفنج حمام نوزاد خود را تمیز کنید.



(1) نوزاد خود را روی یک حوله نرم بگذارید.

مراقب سر و بقیه اعضاء بدن نوزاد خود باشید.

(2) دور هر چشم را با استفاده از یک تکه پنبه توی که در آب ولرم غوطه ور نموده‌اید، از گوشه داخلی به بیرون تمیز کنید.

(3) نوزاد خود را در حوله بپیچید تا گرم بماند و فقط ناحیه‌ای را که می‌خواهید تمیز کنید، باز نمائید. یک لیف حمام گرم و مرطوب را به مقدار کمی شوینده نوزاد آغشته کنید و صورت و دست و پا و شکم او را شسته و با آب پاک کنید. سپس ناحیه زیر پوشک او را از جلو به پشت تمیز نمائید. سپس دور بند ناف او را با یک تکه پنبه توی که در آب گرم غوطه‌ور شده باشد، تمیز نمائید.

(4) اگر سر نوزاد شما مو دارد، ابتدا آن را با شوینده نوزاد شسته و با کمک یک لیف نرم و آب گرم، آبکشی نمائید.

(5) سپس نوزاد خود را به ترتیبی که شسته‌اید (از سر تا پا) خشک نمائید. با احتیاط و بدون سایش پوست او را کاملاً خشک نمائید و سپس او را در یک حوله بپیچید.

(6) سپس با استفاده از یک لوسیون بسیار ملایم مخصوص نوزاد پوست او را به آرامی ماساژ داده و مرطوب نمائید.

چگونه پوشک نوزاد خود را عوض کنید

بسیاری از والدینی که برای اولین بار صاحب فرزند شده‌اند، از تعداد زیاد پوشک‌های مصرفی برای یک روز نوزاد خود شگفت‌زده می‌گردند. برای حل این مشکل بهتر است که قبل از اینکه نوزاد خود را به خانه بیاورید، تعداد زیادی پوشک تهیه کنید.

حتماً قبل از تعویض پوشک نوزاد خود، دست خود را بشوئید. قبل از شروع، هر چیزی که لازم دارید فراهم نمائید و هرگز نباید کودک خود را در هنگام تعویض پوشک تنها بگذارید.

• یک پوشک بچه تمیز



• یک دسمال یا لیف مرطوب (که فقط برای این منظور استفاده می‌نمائید)

- کیسه نایلونی جهت دور انداختن پوشک قبلی (کثیف) نوزاد
- روغن یا پماد مخصوص جلوگیری از ادرار سوختگی (حاوی وازلین)
- کرم جهت درمان ادرار سوختگی (حاوی زینک اکساید)
- یک دست لباس جهت تعویض (در صورت لزوم)

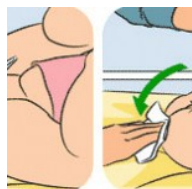
• حال که تمام وسایل مورد نیاز را آماده نموده‌اید می‌توانید به روش زیر شروع کنید:



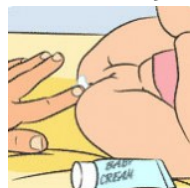
1 ابتدا نوزاد خود را روی یک سطح هموار و مطمئن قرار دهید. اگر از میز تعویض استفاده می‌کنید، حتما نوزاد خود را نگه دارید و حتی لحظه‌ای او را رها نکنید؛ زیرا نوزاد، در حال تعویض کهنه حرکت می‌کند.



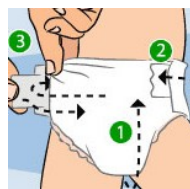
2 چسب‌های پوشک را باز نموده و آنها را به سمت خودشان برگردانید تا به چیز دیگری (حتی به خود کودک!) نچسبند.



3 با یک دسمال تمیز و مرطوب ناحیه تناسلی نوزاد را از جلو به عقب (در دخترها و پسرها) پاک نمائید تا هر گونه آلودگی از بدن او خارج شود. پوشک کثیف را به سمت داخل تا کنید و کنار بگذارید و سپس یک پوشک تمیز زیر نوزاد خود بگذارید.



4 کودک خود را به آرامی خشک نمائید و پماد محافظ بمالید. اگر کودک تان جوش دارد، از کرمی حاوی زینک اکساید استفاده کنید تا پوست او را نرم کند و باعث بهبود جوش‌ها گردد.



5 چسب‌های پوشک را از پشت پوشک به جلو ببندید. پوشک نباید زیاد سفت باشد. باید نرم و راحت باشد و به خوبی از نفوذ ادرار به بیرون جلوگیری کند.



6 پوشک کثیف را درون کیسه نایلونی بگذارید و در آن را ببندید و دستان خود را دوباره بشوئید.

چگونه نوزاد خود را آرام کنید

بیشتر نوزادان تا سه ماهگی در حدود 2 ساعت در روز گریه می‌کنند. با وجودی که این مسئله می‌تواند باعث تشویش خاطر شما شود، اما به هر حال طبیعی است.

برای آرام نمودن نوزادتان، بهتر است ابتدا دلیل بی‌قراری او را جستجو کنید. آیا گرسنه است؟ آیا باد گلو (گاز در معده) دارد و باعث دل دردش شده است؟ آیا پوشک او نیاز به تعویض دارد؟ خوابش می‌آید؟ یا به دلیل سر و صدا، نور یا فعالیت خاصی تحریک شده است؟



جهت آرام ساختن نوزاد خواب آلود یا تحریک شده، او را روی شانه خود بگذارید و بسیار آرام به پشت او ضربه بزنید و برای او لایبی ملایمی بخوانید. با صدای آرام خود به نوزاد قوت قلب و آرامش بدهید، می‌توانید در همان حال پشت او را نوازش نمایید. سعی کنید مکان خود را تغییر دهید و مکانی راحت برای خود و نوزادتان بیابید. به نکته دیگری توجه کنید! کودک شما در هفته‌های اول زندگی تحرک کافی ندارد و ممکن است زمانی که در تخت خواب خود ناراحت قرار گرفته باشد، برای کمک گرفتن از شما گریه کند. بهتر است مکان او را تغییر دهید و به او کمک نمایید تا در تختش آرام بخوابد. بهتر است کودک را برای حفظ سلامتیش به پشت بخوابانید. اگر دلیل بی‌قراری نوزاد شما گاز معده باشد، دو راه حل ساده دارد و اول اینکه نوزاد خود را به آرامی نگه داشته و او را روی دست خود روی شکم (صورت کودک به سمت زمین باشد) قرار دهید تا گاز از معده او خارج شود. راه دوم استفاده از داروهای ضد گاز معده می‌باشد که توسط پزشک تجویز می‌شود.

چگونه نوزاد خود را تغذیه کنید



متخصصان تغذیه بر این باورند که بهترین و کاملترین غذا برای نوزاد، شیر مادرش می‌باشد. البته گاهی اوقات بسته به شرایط یا مشکلات پزشکی مادر قادر به شیر دادن به نوزاد خود نیست؛ بنابراین بهتر است برای تغذیه نوزاد خود به بهترین روش با پزشک مشورت نمائید. در هر صورت، به هر روشی که نوزاد خود را تغذیه می‌کنید، لازم است که هنگام غذا دادن به نوزادان او را در آغوش بگیرید. آغوش گرم شما به ایجاد پیوند قوی و عاشقانه بین شما و نوزادان کمک می‌نماید.



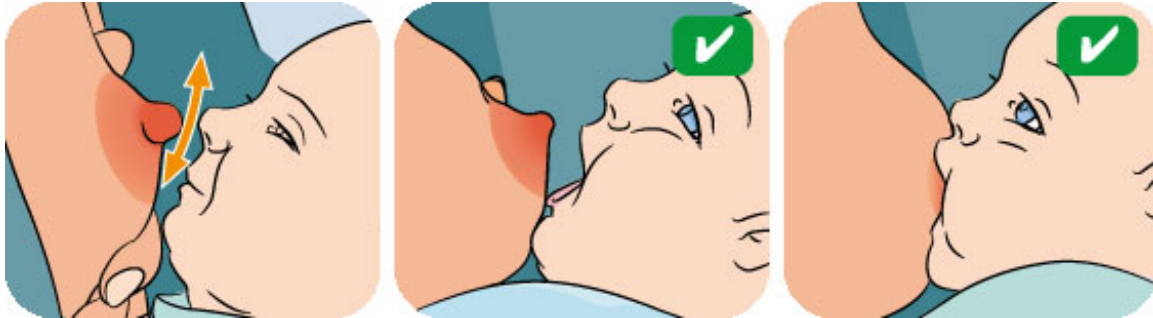
• **زود شروع نمائید**

در صورت امکان، تغذیه نوزاد باید تا یک ساعت پس از تولد، زمانی که نوزاد بیدار شود و غریزه قوی برای مکیدن شیر دارد، آغاز شود. حتی اگر هنوز بدن شما تولید شیر را آغاز نکرده باشد، سینه شما حاوی آغوز، مایع رقیقی حاوی آنتی‌بادی

• قرارگیری مناسب



دهان کودک شما باید کاملاً باز باشد و نوک پستان کاملاً داخل دهان او قرار گیرد، با این روش درد شما به حداقل می رسد. اگر شما با این کار مشکلی دارید یا دردی احساس می نمائید، جای نگرانی نیست، چراکه این یک مشکل متداول می باشد. بهتر است از یک پرستار مجرب یا مادران با تجربه کمک بگیرید.



• اگر نوک پستان به طور صحیح در دهان کودک قرار نگیرد، علاوه بر اینکه کودک خوب تغذیه نمی شود، سبب آسیب دیدن نوک پستان نیز می گردد. در این حالت با کمک دست خود، نوک پستان را از دهان کودک خارج نموده و دوباره با روش صحیح اقدام به تغذیه او بنمائید.



• احتمالاً کودک پس از خوردن شیر نیاز دارد تا با آروغ زدن هوای اضافی معده را که همراه غذا بلعیده است، خارج نماید. بنابراین برای جلوگیری از دل درد نوزادان پس از هر وعده غذایی او را روی شانه خود گرفته و به آرامی پشت او را بمالید یا بسیار ملایم ضربه بزنید.



• هر وقت خواست به او شیر بدهید

نوزادان نیاز دارند تا در فواصل کوتاه (معمولاً هر 2 ساعت یک بار) شیر بخورند؛ البته برنامه مشخصی در این زمینه وجود ندارد. مکیدن مرتب نوزاد باعث تحریک سینه شما شده تا مقداری شیر تولید کند. پس از مدتی شیر خوردن نوزاد با برنامه منظم تری صورت می گیرد. در هر بار تغذیه نوزاد یک در میان از سینه های خود استفاده نمائید، مثلاً اگر اول با سینه راست خود شروع کردید، بار دیگر با سینه چپ خود شروع نمائید.

• از پدهای شیردهی استفاده نمائید.

از پدهای شیردهی با جاذب‌های قوی استفاده نمائید تا جلوی تراوش شیر به لباس‌تان را بین دو وعده شیردهی بگیرید.

• خشکی و زخم شدن نوک پستان

اوایل پس از وضع حمل، تا زمانی که سر سینه شما سفت نشده باشد، درد و حساسیت نوک سینه کاملاً طبیعی است. موقعیت مناسب در پستان می‌تواند به جلوگیری از درد نوک سینه کمک کند. اگر نوک سینه شما زخم باشد، ممکن است که سر سینه کاملاً در دهان نوزاد قرار نگیرد و خوب تغذیه نشود. بهتر است تا با متخصص شیردهی در مورد جلوگیری یا کاهش درد و خشکی نوک سینه مشاوریه نمائید.

• مراقب عفونت باشید

علائم عفونت پستان شامل تب، توده‌های دردناک و قرمزی سینه‌هاست. این علائم نیاز به رسیدگی فوری پزشکی دارند. جهت پیشگیری از عفونت، قبل از شیردهی دست‌ها و سینه‌های خود را کاملاً بشوئید.

• خوب بخورید و استراحت نمائید

برای افزایش مقدار و مقوی بودن شیرتان لازم است که رژیم غذایی مناسب شامل 500 کالری اضافی در روز داشته باشید و 6 تا 8 لیوان مایعات بنوشید. همچنین، هنگامی که بدن شما در چنین مسئولیت جدیدی قرار می‌گیرد، استراحت کافی نیز بسیار مهم است.

چگونه دمای بدن نوزاد خود را اندازه بگیرید

اگر احساس کردید که کودکتان تب دارد، بهترین کار این است که ابتدا دمای بدن او را اندازه بگیرید. بهتر است از یک دماسنج مقعدی که دقیق‌ترین روش اندازه‌گیری دما می‌باشد و توسط آکادمی اطفال آمریکا تأیید شده است، استفاده نمائید.

اگر از یک دماسنج مقعدی استفاده می‌نمائید:

- 1) انتهای دماسنج را از نوک به حدود 5/1 سانتی‌متر با استفاده از پنبه الکلی یا کمی آب و صابون گرم تمیز نمائید.
- 2) از نوک دماسنج تا نیمی از بدنه آنرا با لایه نازکی از وازلین بپوشانید.
- 3) کودک خود را روی شکمش بخوابانید. البته این کار کودک را راحت‌تر می‌سازد.
- 4) به آرامی نوک دماسنج را در حدود 5/1 تا 5/2 سانتی‌متر به داخل مقعد کودکتان بلغزانید. هرگز آنرا با فشار وارد نسازید.
- 5) نگه داشتن دماسنج را تا زمان لازم ادامه دهید.
- 6) دما را ببینید و سپس دماسنج را با استفاده از پنبه الکلی یا کمی آب و صابون گرم تمیز نمائید.



اگر کودک شما تب دارد، حتی اگر به نظر شما مقدار تب کم باشد، با پزشک اطفال تماس بگیرید. در مورد نوزاد، هرگونه تغییری در سلامتی نیاز به توجه دارد.

وسایل اولیه مورد نیاز نوزاد

• پوشاک

بطور کلی، پوشاک نوزاد باید نرم و راحت باشد. شما باید لباس‌های نوزاد را چندین بار در روز تعویض نمایید، بنابراین لباسی را انتخاب کنید که دکمه‌های آن براحتی باز شود و همچنین تعویض پوشک نوزاد آسان صورت گیرد.

• پوشک

در هفته‌های اول پس از تولد نوزاد، اکثر وقت شما بعد از شیردهی، به تعویض پوشک می‌گذرد بنابراین باید آماده باشید. بخاطر داشته باشید که در چند هفته اول به روزی ۱۰ تا ۱۲ پوشک نیاز دارید. بنابراین، بهتر است که حداقل سه بسته از قبل تهیه نمایید. کرم وازلین و زینک اکساید جهت جلوگیری از ادرار سوختگی نیز مورد نیاز می‌باشد.

• ساک مخصوص حمل نوزاد و لوازم خواب

ساک‌های مخصوصی وجود دارند که برای حمل نوزاد از بیمارستان تا منزل استفاده می‌شوند. از انواع مسطح این ساکها می‌توان تا حدود سه ماهگی به عنوان محل خواب نوزاد نیز استفاده نمود. همچنین در ابتدا 2 پتو مورد نیاز می‌باشد.

• لوازم هنگام غذا خوردن

پیشبند که از کثیف شدن لباس و تعویض مکرر آن جلوگیری کند، بخصوص که نوزادان ممکن است پس از هر بار شیر خوردن مقداری از آن را برگردانند. به اختیار می‌توان از بطری، سر شیشه و پستانک نیز استفاده نمود.

• لوازم استحمام نوزاد

حوله، لیف نرم، پنبه تویی هیدروفیل، گوش پاکن، شامپو کودک، صابون کودک و لوسیون کودک از لوازم اولیه مورد نیاز



جهت شستشوی نوزاد می‌باشد.

گذر زمان باعث افزایش اعتماد به نفس شما با نوزادتان خواهد شد.

پس از گذشت چند روز، احتمالاً احساس اعتماد به نفس بیشتری نسبت به در آغوش گرفتن، حمام کردن و تعویض پوشک نوزادتان خواهید داشت. زیرا با گذشت چند هفته و چند ماه تمرین بیشتری در این موارد خواهید داشت و این روال روزمره برای شما آشناتر و عادت خواهد شد. برای کمک گرفتن در زمینه‌های مختلف مربوط به پرورش کودکان به وب سایت فیروز مراجعه نمایید تا از راهنمایی‌های رایگان متخصصین ما استفاده کنید.

=

•



تمامی حقوق این کتاب برای بیست زوج محفوظ می باشد .