



آموزش به بیمار

مراقبت از نوزاد زیر یک ماه



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
فروردین ۱۴۰۴

-غذای مقوی و لذت بخش بخورید .

-ورزش کنید که به شما کمک می کند احساس خوبی در مورد بدن خود داشته باشید و اندورفین را به سرعت دریافت کنید .

-خواب مورد نیاز خود را دریافت کنید

-زمانی برای فکر کردن و لذت بردن از یک لحظه آرام داشته باشید .

-به اندازه کافی آب بنوشید

- برای رفع مشکلات فیزیکی خود به پزشک عمومی، روان - درمانگر و دندانپزشک خود مراجعه کنید ؛ هر کسی که برای سالم ماندن ذهن و بدن خود به او نیاز دارید.

-زمانی را به کار روی یک سرگرمی، علاقه یا شغل اختصاص دهید تا حس هدف و معنا را در خود حفظ کنید.

-دوش بگیرید، موهایتان را کوتاه کنید، لباس هایتان را تمیز کنید، ملحفه هایتان را عوض کنید.

-با دوستان یا خانواده نه تنها به صورت آنلاین بلکه حضوری معاشرت کنید



۷-ارتباط عاطفی

با نوزاد تماس پوستی داشته باشید تا احساس امنیت - کند .

به نشانه های نوزاد (گریه، خمیازه یا نگاه کردن به دور) - پاسخ دهید تا اعتمادش جلب شود

تماس فیزیکی با نوزاد می تواند احساسات و عواطف میان نوزاد و والدین را برقرار کند. کودک خود را در آغوش بکشید و او را نوازش کنید. نوازش نوزاد در هنگام خواباندن یا غذا دادن به او اهمیت زیادی دارد. وقتی کودک را در آغوش کشیده یا نوازش می کنید، تا جای ممکن ارتباط چشمی خود با نوزاد را حفظ کنید.

. مدام با او حرف بزنید

. با صدایی آرام و شاد برایش آواز بخوانید

. مستقیم به چشم هایش نگاه کنید

زمان هایی را برای نوازش او یا لمس کردن پوستش اختصاص دهید .

همسران را نیز برای انجام تمام این کارها تشویق کنید

۸. مراقبت از خود به عنوان والدین

- استراحت کافی داشته باشید و از خانواده یا دوستان کمک بگیرید.

- در صورت احساس اضطراب یا افسردگی پس از زایمان، حتماً با پزشک مشورت کنید.

مراقبت از نوزاد زیر یک ماه

نیاز به توجه ویژه و رعایت اصول ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای دارد. در زیر نکات کلیدی برای مراقبت از کودکان در این سن آورده شده است:

۱. تغذیه

- شیردهی:

- شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای نوزادان تا ۶ ماهگی است. شیردهی باید بر اساس نیاز نوزاد (هر ۲ تا ۳ ساعت) انجام شود.

- در صورت استفاده از شیر خشک، دستورالعمل‌های بهداشتی و میزان توصیه‌شده روی بسته را رعایت کنید.

- شروع غذای کمکی:

- از ۶ ماهگی به بعد، غذای کمکی (مانند فرنی، پوره سبزیجات یا میوه‌ها) را به تدریج و با مشورت پزشک آغاز کنید.

- از دادن عسل، شیر گاو، نمک، شکر و غذاهای سفت (خطر خفگی) تا قبل از یک سالگی خودداری کنید.

۲. خواب ایمن

- نوزاد را همیشه به پشت بخوابانید تا خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد کاهش یابد.

- از بالش، پتوهای سنگین یا اسباب‌بازی در تخت نوزاد خودداری کنید.

- دمای اتاق را متعادل (بین ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتیگراد) نگه دارید.

- نوزادان زیر یک سال معمولاً ۱۲ تا ۱۶ ساعت در روز می‌خوابند (با چرت‌های کوتاه در طول روز).

۳-۱ ایمنی

- از قرار دادن نوزاد روی سطوح بلند (مانند میز تعویض پوشک) بدون مراقبت خودداری کنید.

- اشیای ریز، کیسه‌های پلاستیکی و وسایل خطرناک را دور از دسترس نوزاد قرار دهید.

- همیشه از صندلی ماشین مخصوص نوزاد استفاده کنید.

- دمای شیر یا غذا را قبل از دادن به نوزاد بررسی کنید.

۴. بهداشت و مراقبت‌های روزانه

- تعویض پوشک: پوشک را هر ۲ تا ۳ ساعت یا بلافاصله پس از کثیف شدن تعویض کنید تا از سوختگی پوست جلوگیری شود.

- حمام کردن: ۲ تا ۳ بار در هفته کافی است. از آب ولرم و شوینده‌های ملایم مخصوص نوزاد استفاده کنید.

- مراقبت از بند ناف: تا افتادن بند ناف (معمولاً ۱ تا ۲ هفته)، ناحیه را خشک و تمیز نگه دارید.

- ناخن‌ها: ناخن‌های نوزاد را کوتاه کنید تا صورت خود را نخراشد.

۵-رشد و تکامل

- تقویت عضلات: از ۱ ماهگی به بعد، روزانه چند دقیقه نوزاد را روی شکم قرار دهید.

- تحریک حسی: با صحبت کردن، آواز خواندن و اسباب‌بازی‌های رنگی، حواس نوزاد را تقویت کنید.

- مراحل رشد: گردن گرفتن (۳-۴ ماه)، غلت زدن (۶-۴ ماه)، نشستن (۶-۸ ماه) و چهار دست‌وپا رفتن (۱۰-۸ ماه).

۶-واکسیناسیون و سلامت

- برنامه واکسیناسیون را طبق جدول زمانبندی وزارت بهداشت دنبال کنید (مانند واکسن هپاتیت B، سه‌گانه و فلج اطفال).

- در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- تب بالای ۳۸ درجه (در نوزادان زیر ۳ ماه)، استفراغ مداوم، اسهال شدید، تنفس سریع یا مشکل در تنفس.

- بیحالی، گریه‌های غیرعادی یا عدم تمایل به شیر خوردن.

