

دوره نوزادی یکی از دوره های آسیب پذیری در طول زندگی هر فرد است. لذا دانش و عملکرد مناسب والدین در مراقبت از نوزاد، نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت نوزاد دارد.

ابعاد طبیعی نوزاد:

وزن نوزاد به طور طبیعی ۲/۵ تا ۴ کیلوگرم است اما به طور متوسط معمولاً ۳ تا ۳/۵ کیلوگرم می باشد. نوزادی که با وزن کمتر از ۲/۵ کیلوگرم به دنیا می آید کم وزن نامیده می شود. قد نوزاد طبیعی به طور متوسط ۴۹ تا ۵۱ سانتیمتر و دور سر طبیعی نوزاد حدود ۳۲ تا ۳۷ سانتیمتر است.

بینایی نوزاد:

نوزاد از بدو تولد دارای حس بینایی می باشد، ولی قادر به دیدن اشیاء به صورت کامل و واضح نیست. نوزاد فقط فاصله ای را به اندازه فاصله صورت خودش و مادرش در زمان شیرخوردن می بیند. کلیه نوزادان با وزن کمتر از ۱/۵ کیلوگرم و نیز نوزادان کم وزن که در بخش مراقبت های ویژه، اکسیژن دریافت کرده اند، با نظر پزشک برای معاینه چشم ارجاع می شوند. **ملاج نوزاد:** روی سر نوزاد، جایی که استخوان های کاسه سر به هم وصل می شوند قسمتی بسیار نرم و کمی فرورفته وجود دارد که ملاج نام دارد. در پشت سر نوزاد یک ملاج کوچک وجود دارد که بعد از چند هفته بسته می شود ولی ملاج بزرگتر که جلوی سر نوزاد واقع است، در سن ۹-۱۸ ماهگی بسته خواهد شد.

ملاج فرورفته ممکن است ناشی از کم آبی نوزاد در زمان ابتلا به اسهال و یا استفراغ باشد. در این موارد تعداد دفعات شیردهی باید افزایش یابد. تب و بعضی از بیماری های ممکن است باعث برجستگی ملاج شود. در تمام این موارد باید سریع به پزشک مراجعه کرد.

بینی نوزاد: گاهی جریان هوای سرد باعث تورم و ترشح در دیواره داخلی بینی نوزاد و گرفتگی مجرای بینی می شود. در این حالت نوزاد گرسنه سینه مادر را نمی گیرد و نمی تواند به راحتی شیر بخورد و یا بعد از چند بار مک زدن، سینه مادر را رها می کند. جهت رفع این مشکل بهتر است از قطره بینی که در داروخانه یافت می شود استفاده کرد. با چکاندن ۲-۳ قطره از این دارو در بینی نوزاد و استفاده از مکند بینی که از داروخانه و فروشگاه های کالای پزشکی قابل تهیه است، می توان بینی نوزاد را تمیز کرد.

دستگاه تنفسی نوزاد: نوزادان به طور طبیعی تنفس تند دارند و ممکن است در زمان های کوتاه، یعنی به مدت ۱۰-۵ ثانیه،

اصلا نفس نکشد که طبیعی است. ولی اگر تغییر در الگوی تنفس نوزاد، وقفه تنفسی بیش از ده ثانیه، تنفس تند (۶۰ بار در دقیقه) و یا مشکل تنفسی دیگر مثل تنفس صدادار وجود داشت، به پزشک مراجعه کنید.

درجه حرارت بدن نوزاد: نوزاد بسیار مستعد کاهش درجه حرارت بدن می باشد. بنابراین نباید کودک را در معرض هوای سرد یا جریان سریع هوا قرار دهید. نباید نوزاد را روی سطح سرد گذاشت. کهنه و ملحفه های خیس را باید فوری عوض کرد. با لمس پاهای نوزاد می توان متوجه شد که آیا درجه حرارت بدن نوزاد مناسب است یا خیر؟

اگر درجه حرارت بدن نوزاد پایین باشد باید با وسیله گرم کننده مناسب هوای اتاق را گرم تر کرد، لباس کافی به نوزاد پوشاند و نوزاد را در آغوش مادر گذاشت. اگر در صورت انجام کارهای فوق بدن نوزاد گرم نشد و علائمی مثل بیحالی و کم شدن درجه حرارت و گریه ضعیف داشت، فوری او را نزد پزشک ببرید. نباید نوزاد را به مدت طولانی در برابر نور مستقیم خورشید و یا کنار شوفاژ یا بخاری گذاشت. بیش از حد پوشاندن لباس به نوزاد نیز صحیح نیست.

واکسیناسیون: در زمان حضور نوزاد در بیمارستان در ۲۴ ساعت اول عمر، تلقیح واکسن ب. ث. ژ به منظور پیشگیری از سل و واکسن هپاتیت B و خوراندن قطره فلج اطفال (پولیو) انجام می شود.

غربالگری: تمامی نوزادان بعد از گذشت ۷۲ ساعت از زمان تولد، در فاصله ۳-۵ روزگی در مورد بیماری کم کاری مادرزادی تیروئید، فنیل کتونوری، فاویسم و گالاکتوزومی غربالگری می شوند. با توجه به اینکه اغلب این بیماری ها در بدو تولد بدون علامت می باشند، غربالگری به موقع به منظور شناسایی موارد مشکوک و تشخیص قطعی، در پیشگیری از عوارض بسیار مهم و با ارزش است.

بیماری فنیل کتونوری: یک بیماری ارثی است که به علت کمبود نوعی آنزیم در کبد نوزاد به وجود می آید. لذا نوزاد قادر به تجزیه فنیل آلانین نمی باشد.

بیماری فاویسم: یک بیماری ارثی و ناشی از کمبود آنزیم G6PD است. مبتلایان به این بیماری در تماس با برخی داروها و مواد غذایی از جمله باقلا و یا ابتلا به برخی عفونت ها دچار پارگی سلول های قرمز خون، زردی و کم خونی می شوند. بیماری گالاکتوزومی: یک بیماری ارثی است که در آن، بیماران اغلب به شیر و فراورده های شیر حساسند.

بیماری کم کاری مادرزادی تیروئید: یکی از شایع ترین علل غیرقابل پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی است. اگر به هر علتی هورمون تیروئید در بدن نوزاد کم بوده و یا عملکرد طبیعی نداشته است بیماری کم کاری مادرزادی تیروئید اتفاق می افتد.

نحوه مراقبت از بند ناف:

بند ناف باید تمیز نگه داشته شود. ۳ هفته پس از تولد بند ناف سیاه و خشک می شود و می افتد. بند ناف نباید پانسمان شود. از استعمال مواد ضد عفونی کننده روی بند ناف خودداری شود. کهنه را پایین تر از بند ناف ببندید تا بند ناف در جریان مستقیم هوا قرار بگیرد و سریع تر خشک شود. زمانی که بندناف می افتد، ممکن است خون ریزی خفیفی از ناحیه ناف رخ دهد که جای نگرانی نیست. اجازه دهید بند ناف خودش به طور طبیعی بیفتد و حتی اگر اتصال بسیار کوچکی باقی مانده باشد، نباید با زور اقدام به کندن بند ناف نمایید زیرا در این صورت ممکن است خون ریزی فعال رخ دهد در صورت خون ریزی فعال (خون ریزی فعال یعنی هر زمان که شما یک قطره خون را پاک کنید، قطره دیگری ظاهر گردد) با پزشک تماس بگیرید. در صورت ختنه شدن نوزاد و نداشتن پوشک، از گازی برای محل ختنه استفاده شود که ادرار روی بند ناف نریزد و منجر به آلودگی بند ناف نشود.

نحوه مراقبت از ختنه: توصیه می شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحا قبل از ترخیص نوزاد و توسط پزشک صورت

پذیرد. نوزادانی که ختنه می شوند، در سال اول تولد کمتر دچار عفونت ادراری می شوند. برای کاهش بیقراری و درد نوزاد بعد از انجام ختنه از استامینوفن خوراکی استفاده کنید. بعد از عمل نوزاد را از نظر ادرار کردن، کنترل کنید. کهنه نوزاد را شل ببندید. پوشک نوزاد را به محض کثیف شدن تعویض کنید. آلت را هر روز با آب ساده و متناسب با درجه حرارت بدن شستشو دهید و برحسب تجویز پزشک، از یک پماد آنتی بیوتیک به مدت ۱ تا ۳ روز و یا ژل وازلین استفاده کنید. محل ختنه با گاز تمیز پوشیده شود، اما این گاز نباید به محل ختنه بچسبد چون می تواند تنگی و عوارض دیگری ایجاد کند. از دستمال های آغشته به الکل استفاده نکنید. در صورت استفاده از روش استفاده از حلقه در انجام ختنه، از ژل پترولیوم استفاده نشود زیرا باعث جابجایی حلقه می شود. تا زمان بهبودی نوزاد در زمان استحمام او را در وان ندهید و از حمام اسفنجی استفاده نموده و در محل ختنه از صابون، پودر یا لوسیون استفاده نکنید. معمولا بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است. بنفش بودن سر آلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک

و پرخونی سرآلت و کاملاً طبیعی است. آلت تناسلی بعد از ختنه قرمز و متورم می شود و ممکن است تا ۲۴ ساعت خونریزی مختصری داشته باشد. اگر سر آلت خون ریزی کرد با ایجاد فشار ملایم روی آن، از خونریزی جلوگیری کرده و با پزشک تماس بگیرید. در صورت بروز علائمی نظیر خون ریزی، ترشح، تغییر رنگ سر آلت و کاهش جریان ادرار با پزشک تماس بگیرید. از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی و یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد. خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه مهمترین نحوه مراقبت از محل ختنه است. بایستی در صورت بروز مشکلات نظیر خونریزی مداوم از محل ختنه، تب نوزاد، ترشح چرکی سر آلت، بیشتر شدن قرمزی اطراف نوک آلت، ادرار نکردن نوزاد ۶ تا ۸ ساعت بعد از ختنه با پزشک و یا نزدیک ترین مرکز درمانی تماس گرفت.

استحمام نوزاد:

الف) اگر بند ناف نیفتاده باشد:

تا زمانی که بند ناف نیفتاده باشد نوزاد را می توان با اسفنج یا پنبه نم دار یا پارچه نخی تمیز کرد. در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۵ تا ۳۶/۸ درجه سانتی گراد، بهتر است اولین حمام حداقل ۶ ساعت بعد از تولد باشد. برای اطمینان از ولرم بودن آب بهتر است دست تا آرنج در ظرف آب قرار گیرد. دمای آب کمی گرم تر از درجه حرارت بدن باشد. شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کرده و سپس دست ها و پاها و شکم و پشت وی شسته شود. دستگاه تناسلی در آخرین مرحله شسته شود. در نوزاد دختر دستگاه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادراری منتقل نشود. از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیر قلیایی) استفاده شود. به طور معمول حمام کردن دو بار در هفته یا یک روز در میان انجام گیرد.

نکته مهم: بلافاصله بعد از شیر دادن به علت احتمال برگرداندن شیر، از حمام دادن نوزاد خودداری گردد.

ب) اگر بندناف نوزاد افتاده باشد:

لباس به تن داشته باشید که نوزاد روی پای شما لیز نخورد و جواهر و هر نوع وسیله دیگر را از دستتان خارج نمایید. ایمنی نوزاد از نظر سقوط، سوختگی با آب داغ در حمام و آسپیراسیون باید در نظر گرفته شود. اولین استحمام نوزاد باید با ملایمت و کوتاه مدت باشد تا موجب ناآرامی کودک نشود. درجه حرارت اتاق یا حمام را ۲۶ درجه سانتی گراد حفظ کنید. می توان نوزاد

دوران بچه یا لگن شستشو داد، نوزاد را نباید زیر دوش برد. از لگن یا وان بچه استفاده شود. دمای آب را با دست امتحان کنید (۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد). وسایل حمام دادن را آماده کنید (لگن بزرگ آب، پارچه مرطوب، پنبه های گلوله شده). نوزاد را لخت کرده و درون حوله کلاه دار بپیچید. در هنگام شستشو با دو دست زیر بغل های نوزاد را گرفته و آرام آرام وارد وان یا لگن کرد و دقت شود از میان دست سر نخورد. از چشم و صورت شروع کنید. یک پنبه خیس از آب گرم را به آرامی روی چشم و سپس صورت نوزاد بکشید. بعد نوبت به سر می رسد. سر او را شسته و سپس با کلاه حوله دار آن را خشک نمایید. اگر نوزاد مو دارد، می توان از شامپوی بچه استفاده کرد. اگر سر پوسته-پوسته شده، بهتر است به پوست سر او از قبل حمام کمی روغن زیتون مالیده و بعد با شامپو یا صابون بچه شسته شود تا همه پوسته ها از بین برود.

مراقب باشید جریان آب را روی صورت نوزاد رها نکنید، چون ممکن است باعث ناراحتی و حتی کبودی اش شود. خشک کردن سر از سرماخوردن نوزاد جلوگیری می کند. با یک پارچه یا لیف بسیار نرم و به آرامی با صابون شکم و پشت و سپس دست ها و پاهای او را بشویید. تمام چین های بدن نوزاد مانند زیر بغل، زیر گردن، لاله گوش، دستگاه تناسلی را با پارچه مرطوب پاک کرده و آب کشی نمایید. بعد از شستن بدن، فوری او را درون حوله بپیچید و خشک کنید. برای خشک کردن گوش ها از "گوش پاک کن" استفاده نکنید. حداکثر ۱ مرتبه حمام در هفته برای نوزاد کافی است، از شستشوی روزانه او اجتناب نمایید. زمان مناسب برای حمام کردن نوزاد ۵ تا ۱۰ دقیقه است. هرگز نوزاد را هنگام حمام کردن تنها نگذارید و تمام وسایل مورد نیاز را از قبل آماده گردد. تا زمانی که ناف نیفتاده و یا محل ختنه بهبود پیدا نکرده است، او را در وان یا لگن قرار ندهید.

- خشک بودن پوست نوزاد طبیعی است. پس از حمام کردن بدن او را روی سطح ثابت قرار دهید و با روغن بچه و روغن های مایع گیاهی خوراکی (زیتون، بادام شیرین، آفتاب گردان و غیره) چرب کنید. مراقب باشید روغن وارد چشم و دهانش نشود.

- هنگام حمام نوزادان زودرس رفتارهای ناشی از استرس نوزاد را بررسی نمایید و با حفظ درجه حرارت مناسب محیط، تماس پوستی و نوازش از استرس او بکاهید.

تجربه حمام در صبح برای بعضی نوزادان و شیرخواران دلپذیرتر و در ماه های سوم به بعد، شب آرام بخش تر است.