



### توصیه های مراقبت از نوزاد نارس پس از ترخیص از بیمارستان

- ۱ شیرمادر غذای اصلی شیرخوار است. قبل از هر بار شیردهی مادر باید دستهای خود را بشوید. نوزاد را به دفعات دلخواه او ۱۰ تا ۱۲ بار در شبانه روز تغذیه نمایید. به هیچ وجه بدون توصیه پزشک معالج به شیرخوار شیر خشک ندهد.
- ۲ قطره مولتی ویتامین یا A+D را از روز ۱۵ تولد به میزان ۲۵ قطره در روز شروع و ادامه دهید. برای نوزادان رسیده یک نوبت ۲۵ قطره و برای نوزادان نارس ۱۲ قطره ۲ بار در روز توصیه می شود.
- ۳ از گرم کردن بیش از حد اتاق، پرهیز نمایید. درجه حرارت مناسب اتاق برای نوزاد نارس در فصول سرد ۲۵ تا ۲۷ درجه و برای نوزادان رسیده ۲۴ تا ۲۶ درجه کافی است. در یک چنین اتاقی نوزاد ممکن است یک لایه نخی بیشتر از مادرش لباس بپوشد. از پوشش بیش از نوزاد خودداری شود.
- ۴ سر نوزاد حتماً باید با یک کلاه پوشانده شود.
- ۵ ملاقات نوزاد توسط افراد غیر از خانواده ممکن است با مشکلات متعددی همراه گردد بنابراین از تماس نزدیک شامل بوسیدن و بغل کردن نوزاد به خصوص توسط افراد بیمار و تب دار جداً خودداری نمایید.
- ۶ واکسیناسیون نوزاد را طبق برنامه رایج کشوری ادامه دهید. اگر برای نوزاد به دلیل بدی حال عمومی واکسیناسیون زمان بدو تولد انجام نشده است و یا جزء موارد خاصی می باشد، یک نامه از پزشک معالج بگیرید.
- ۷ مواردی که باید نوزاد را به پزشک معالج یا بیمارستان برگرداند شامل: خوب شیر نخوردن، بد حال شدن، تب دار شدن، تنفس مشکل یا تند و ناله دار، بی قراری غیر معمول و استفراغ، اسهال و تشنج می باشد.
- ۸ اگر لازم است نوزاد بعد از ترخیص دارو مصرف نماید، دستور دقیق آن و روش دادن دارو را هنگام خروج از بیمارستان از پزشک معالج بگیرید.
- ۹ مادر باید روش صحیح شیردهی به نوزاد و نگهداری شیر و خوردن داروهای ویتامینه را روز قبل از ترخیص آموزش ببیند.
- ۱۰ هفته ای ۱ تا ۲ بار نوزاد را حمام کنید. چگونگی حمام کردن و گرم نگهداشتن نوزاد را قبل از ترخیص آموزش ببینید.
- ۱۱ از دادن داروهای خانگی، جوشانده ها، خوددرمانی و اجرای دستورات متفرقه غیر از دستورات پزشک معالج برای نوزاد خودداری نمایید.



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

### مرکز آموزشی درمانی آیت ا... موسوی

- ۱۲ دفعات ادرار حداقل ۶ تا ۷ بار و مدفوع حداقل ۱ بار در ۲۴ ساعت می باشد.
- ۱۳ حداق ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص نوزاد را به پزشک معالج نشان دهید. برنامه کنترل وزن نوزاد را بعد از ترخیص به صورت منظم انجام دهید.
- ۱۴ توصیه می شود همه نوزادان با وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم باید از نظر چشم در سن ۶ ماهگی توسط چشم پزشک شبکه معاینه شوند.

#### ۱۵ برنامه ویزیت نوزادان:

- ❖ نوزادان با وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم ، هر هفته یک نوبت
  - ❖ نوزادان با وزن بین ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ گرم ، هر دو هفته یک نوبت
  - ❖ نوزادان با وزن بالاتر از ۳۰۰۰ گرم ، هر چهار هفته یک نوبت (به صورت ماهانه)
  - ❖ در صورتی که وزن گیری مناسبی مشاهده نشود، ممکن است نیاز به ویزیت های بیشتری وجود داشته باشد.
- ۱۶ شیر همه مادران کافی است ولی باید نکات زیر را بدانند:
- ❖ رعایت درجه حرارت مناسب اتاق
  - ❖ جلوگیری از پوشاندن بیش از حد نوزاد
  - ❖ قرار ندادن در نزدیکی وسایل گرمایشی
  - ❖ اطمینان از در آغوش گرفتن صحیح نوزاد و درست گرفتن پستان
  - ❖ تغذیه های مکرر براساس میل و تقاضای نوزاد
  - ❖ مهمترین علت کافی بودن شیرمادر (افزایش وزن در طی دوران نوزادی)

