**تهیه شده در :**

**اداره سلامت نوزادان**

**دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس**

**معاونت بهداشت**

**وزارت بهد اشت، درمان و آموزش پزشکی**

**1393**

**مراقبت های دوران نوزادي**

سلامت نوزادان ارتباط مستقیم با سلامت نسل‌های آتی دارد و افرادی که در ابتدای ولادت با مشکل روبرو مي شوند برخي از اين مشكلات مي تواند حتي در نسل هاي آتي نيز تداوم يابد نظير كم وزني بدو تولد نوزاد بنابراين معضلاتی را برای خانواده‌ها و جوامع به دنبال خواهد داشت. از جمله فاکتورهایی که در ایجاد این معضل دخیل هستند، عبارتند از: سوءتغذیه و معضلات سلامت مادران طی بارداری، کشیدن سیگار در زمان بارداری، مصرف موادمخدر و الکل و تحمیل اذیت و آزار در این دوران. بنابراين سلامت مادر به عنوان يك زن نقش موثر در سلامت جنين و نوزاد خواهد داشت. مراقبت از نوزاد پس از تولد از وظايف اصلي والدين و به ويژه مادر مي باشد نوزاد موجودي آسيب پذير و دوران نوزادي پر مخاطره ترين دوران زندگي هر فرد به شمار مي رود در كشور عزير ما ايران با وجود كاهش چشمگير مرگ و مير كودكان زير پنج سال و زير يك سال هنوز مرگ ومير نوزادان 0 4 هفته اول زندگي ) كاهش چنداني نداشته است در حالي كه مي توان با كمي دقت و دلسوزي و توجه عميق به حفظ سلامت اين موجودات كوچك، پك و بيگناه كه هديه الهي هستند حمايت از انها را تداوم بخشيد و به استحكام و گرمي خانواده ها رونق داد نوزادان و کودکان آینده سازان ما هستند آنها آینده روشن و درخشانی نخواهند داشت مگر اینکه از طریق ایجاد فرصت هاي برابر،مراقبت هاي سلامت مورد نیازشان را دریافت کنند .

 دوران نوزادی به ۲۸ روز اول تولد اطلاق می شود که به دلائل زیر حائز اهمیت میباشد :
۱-بخش مهمی از مرگهای کودکان در سال اول زندگی مخصوصاّ در دوران نوزادی رخ می دهد .
۲-مقاومت بدن نوزاد در برابر سرماو گرما و میکروبهای بیماریزا کمتر از افراد بزرگسال است .
۳-نوزاد قادر به مراقبت از خود نیست و باید اورا از خطر بیماری حفظ کرد .
۴-چون پس از تولد ، محل زندگی نوزاد از داخل رحم مادر به دنیای بیرون تغییر پیدا می کند ، مدتی طول می کشد تا نوزاد به زندگی جدید خود عادت کند.

 مراقبتهای نوزاد بعد از تولد :

1. نوزاد بلافاصله پس از تولد نياز به تماس فوري پوست با پوست با مادر دارد او نيازمند شنيدن صداي مادر ديدن وبوئيدن او وآغوش گرم مادر است تا تنها نباشد و احساس غربت نكند اين امر به به تسريع اوج پيوند عاطفي بين مادر ونوزاد تعدل فيزيولوژيكي 0 قلب تنفس ، خواب وقند خون ) برقراري جريان شير و تسهيل در مكيدن پستان، موفقيت در شير دهي و تداوم آن كاهش عفونت كاهش درجه حرارت بدن نوزاد كاهش اضطراب گريه و تنش در نوزاد و همچنين كاهش مصرف انرژي و در نتيجه افزايش رشد بيشتر كمك مي كند
2. وقتي نوزاد سالم بلا فاصله پس از زايمان در تماس پوست با پوست روي شكم و قفسه سينه مادر قرار گيرد توانايي ها و هوشياري خود را آشكار مي كند در زايمان طبيعي و يا سزارين بدون بي هوشي عمومي تغذيه نوزاد با شير مادر بلافاصله بعد از تولد حتي در اتاق زايمان يا اتاق عمل شروع مي شود در سزارين با بي هوشي عمومي ساعتي بعد از تولد و پس از برقراري تماس پوستي از پهلو با مادر و هوشياري و آمادگي او مادر مي تواند نوزاد را در آغوش گرفته او راببيند لمس كند و شير داردن را شروع كند نوزاد نيازمند شير مادر است و شير مادر غذايي بي نظير و بدون جايگزين براي اوست.
3. همه نوزادان چه آنهايي كه زايمان طبيعي و چه از طريق سزارين متولد شده اند و سالم هستند بايد در تمام شبانه روز در كنار مادر باشند و اين هم اتاقي و همراهي مادر و نوزاد از زمان تولد شروع مي شود و وقتي مادر به اتاق خودش منتقل مي شود نوزاد هم همراه او منتقل شده و در كنار مادر و در صورت نياز به طور موقت در تخت خودش كه كنار تخت مادر قرار دارد قرار داده مي شود اين اقدام باعث مي شود تا مادر در كوتاه ترين زمان ممكن پس از زايمان با نوزادش ارتباط عميق و تنگاتنگي برقرار نمايد و وهروقت نياز داشت او را بغل كرده و شير دهد نوزاد از مزاياي آغوز بهره مند مي شود و سبب كاهش ميزان عفونت ها به علت تماس كمتر با عوامل بيماريزا مي شود
4. در طي حضور نوزاد در زايشگاه و ترجيحا" در 24 ساعت اول عمر تلقيح واكس ب ث ژ به منظور پيشگيري از سل و واكسن هپاتيت و خوراندن قطره فلج اطفال انجام مي شود
5. مادر ونوزاد بايد در زمان زايمان طبيعي حداقل 24 ساعت و در زايمان از طريق سزارين حداقل 48 ساعت در بيمارستان اقامت داشته باشند و سپس يا شرايط زير مرخص شوند
* در معاينه فيزيكي سالم باشد و حال عمومي نوزاد خوب باشد
* عارضه اي در قبل ، حين و بعد زايمان وجود نداشته باشد
* نوزاد بر حسب ميل و تقاضاي خود حداقل بيش از ده تا دوزاده بار در 24 ساعت تغذيه موفق داشته باشند در روز هاي اول ودوم ممكن است نوزاد هر نيم ساعت يك بار نياز به تغذيه داشته باشد
* ظرف 24 ساعت اول زرد نشده باشد
* در روز اول حداقل يك بار ادرار و يك بار مدفوع داشته باشد و در روز دوم دوبار دفع ادرار و دو بار مدفوع داشته باشد
* مشكلات پستان در مادر و يا مشكلي در شير نخوردن و پستان نگرفتن نوزاد وجود نداشته باشد
1. در كشور ما براي تمام نوزادان در روز 5-3 بعد از تولد برخي از آزمايشات غربالگري كه عموما" زمان آن دور روز پس از ترخيص مي باشد به منظور اطمينان از عدم ابتلا نوزاد به برخي بيماريهاي قابل پيشگيري ( در صورت تشخيص زودرس ) انجام مي شود مشكلات و بيماري مورد نظر شامل : كم كاري غده تيروئيد نوزاد ، غربالگري شنوايي ، فنيل كتونوري بيماري شربت افرا و گالاكتوزمي ( نقص انزيمي در بدن نوزاد كه مي تواند كه مي تواند در صورت دير تشخيص دادن سبب عقب ماندگي ذهني نوزاد شود ) و بيماري فاويسم كه با تشخيص به موقع آن مي توان از عوارض آن كاست
2. همه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بيمارستان بايد روز سوم تا پنجم پس از تولد توسط پزشك مورد معاينه قرار گيرد و معاينات بعدي در 14يا 15 روزگي و معاينه بعدي در يك ماهگي است
3. دست ها مهمترين منبع انتقال ميكروبها به بدن نوزاد هستند بنابراين لازم است لمس نوزاد چه در بيمارستان و چه منزل هميشه با دستهاي تميز انجام شود
4. لباس نوزاد بايد متناسب با فصل و از جنس نخ يا پنبه باشد بهترين راهنما براي پي بردن به اين كه نوزاد سردش شده يا گرمش است اين است كه اگر بازوها ران ها گردن و تن ( قسمتهاي مركزي بدن ) و صورت سرد است نوزاد سردش شده و بايد لباس اضافه به وي پوشاند سردي نوك بيني و نوك انگشتان دست و پا به تنهايي ملاك يخ كردن نوزاد نيست بر عكس اگر پيشاني يا سر و گردن نوزاد از عرق مرطوب شده است نوزاد گرمش شده و بايد لباسش كم شود
5. قنداق كردن سنتي نوزاد ( جفت كردن پاها و پيچيدن بند قنداق به دور آن ) به هيچ عنوان توصيه نمي شود
6. برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد باید درجه حرارت اتاق ۲۵ تا ۲7 درجه و هوای اتاق تازه باشد .
7. در اتاقی که نوزاد نگهداری می شود ، باید با بستن در و پنجره از جریان سریع هوا یا کوران جلوگیری کرد.
8. کهنه و ملافه های خیس را باید فوری عوض کرد .
9. نوزاد را نباید روی سطح سرد مثل ملافه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد ۵-داغ شدن بدن نوزاد نیز خطرناک است . نباید او را در معرض مستقیم خورشید از پشت شیشه ، کنار شوفاژ یا بخاری یا زیر کرسی گذاشت یا لباس زیاد از حد به او پوشاند.
10. نوزاد را باید ۶ ساعت پس از تولد در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بين 36.5تا 36.8 درجه سانتيگراد حمام کرد ( بجز نوزادان کم وزن و بد حال ).بهتر است حمام کردن نوزاد مي توان به صورت يك روز درميان يا دو بار در هفته انجام داد   . نکات لازم در مورد حمام کردن نوزاد به شرح ذیل میباشد :
-نباید نوزاد را با شکم پر حمام کرد .، نوزاد گرسنه هم به دلیل بی قراری از حمام کردن جلوگیری میکند .
-نوزاد را باید در اتا قی حمام کرد که گرم باشد و جریان تند هوا نداشته باشد .دماي محل استحمام 25تا 28 درجه سانتي گراد باشد و از آب با دماي 37-38 درجه سانتيگراد براي استحمام نوزاد استفاده نمود
-         آبی که برای حمام نوزاد استفاده میشود باید سالم و ولرم باشد . برای امتحان کردن آب باید بجای دست از آرنج استفاده کرد .
11. بند ناف نوزاد می تواند محل ورود میکروب باشد ، هرگز نباید با وسایل آلوده ناف نوزاد را دستکاری کرد ، نباید بند ناف را پانسمان کرد ، اگر بند ناف قرمز شد یا ترشح خونی یا چرکی داشت باید نوزاد را فوری نزد پزشک برد .
12. در مواردی که نوزاد دچار سوختگی ادرار شده است اقدامات زیر لازم می باشد :
-         او را مرتب با آ‎ب ولرم شستشو دهید.
محل سوختگی را چرب کنید .
13. زردی:
 ممکن است زردی  فقط در چشم نوزاد دیده شود  ویا علاوه بر چشم ، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد . معمولا در اثر رسوب ماده رنگی  به نام بیلی روبین در قسمتهای مختلف بدن مانند چشم و پوست زردی ایجاد می شود .زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن علل مختلف دارد . برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد ( بین روز دوم تا پنجم ) زرد می شوند  وزردی  آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد  این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد بوجود نمی آورد .
در این حالت تغذیه نوزاد با شیر مادر باید ادامه یافته  برای اطمینان ، نوزاد توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود، ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر در این مواقع نیز لازم است .
-         نکته مهم : برای درمان  زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذائی غیر از شیر مادر ( مانند آب قند ، ترنجبین ،شیر خشت )خودداری کنید .
\*اگر زردی همراه با علائم زیر با شد خطرناک است :
-زردی روز اول
-در صورت منفی بودن گروه خون مادر و مثبت بودن گروه خون پدر .
-اگر فرزند قبلی مادر در اثر زردی فوت کرده باشد یا دچار عقب ماندگی شده باشد .
-اگر زردی شدید باشد ( کف دست و پا هم زرد شده باشد )
اگر زردی نوزاد همراه با خوب شیر نخوردن ، تب و بیحالی باشد
) خودداری نمائید
14. دفع مدفوع :
مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ ساعت اول تولد به صورت ماده  سیاه رنگ و چسبنده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا ۵ روز بعد از تولد نیز ادامه یابد . این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد . دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد . در تغذیه نوزاد با شیر مادر ، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه ای شده  و گاهی دارای لخته های سفید شیر است . دفعات دفع مدفوع بستگی دارد به مقدار و دفعات شیری که نوزاد می خورد . در هفته های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود به طوریکه نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن ، مدفوع دفع کند . مدفوع نوزاد در حالت عادی شل ،‌زرد یا سبز  و بدون بو است .
\*نکته مهم : چنانچه نوزاد تا ۴۸ ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد ، به پزشک مراجعه کنید.
15. مراقبت از ناف نوزاد :
خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود . رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده وبعد از یک تا دو هفته می افتد  در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است :
-          بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود
-          بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود .
-          از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.
-          کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود .
-           از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد .  ضمناّ استفاده از الکل نیز توصیه نمیشود زیرا الکل ، خشک شدن و جدا شدن بند ناف را به تاّخیر میاندازد .گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد ، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.
 \*\*تجویز مولتی ویتامین یا ویتامین آ + د :
برای تاّ مین ویتامینهای مورد نیاز نوزاد از روز ۱۵ تولد با نظر پزشک قطره آ+ د  تجویز می شود .
16. رشد و نمو کودک رشد يعني افزايش وزن و اندازه بدن كه تغييرات آن كمي است نمو يا تكامل رشد كيفي را نشان مي دهد و شامل افزايش توانايي ها ومهارت در انجام اعمال حركتي و تظاهرات ذهني و حواس مي باشد حساس ترين زمان رشد طبيعي سه سال اول زندگي است و تغذيه مناسب و مراقبت مداوم در اين دوران سرنوشت آينده كودك نقش به سزايي دارد

روند رشد شير خوار تا پايان سال اول

معيار هاي رشد شير خوار عبارت است از رشد قد وزن و دور سر

اولين اندازه گيري قد وزن و دور سر اتاق زايمان بعد از ساعت اول تولد و برقرار تماس پوست با پوست مادر ونوزاد انجام مي شود اين معيار ها به ژنتيك و جثه و قد پدر ومادر تغذيه و شرايط محيطي و آب وهوايي نيز بستگي دارد اما خارج از اين معيارها نياز به بررسي توسط پزشك دارد.

رشد پديده اي ممتد و مداوم است اما يكنواخت نيست به طور ي كه در چند ماه اول عمر سريع و سپس به تدريج كند مي شود نوزاداني كه به موقع متولد مي شوند به طور طبيعي 2500 تا 4000 و متوسط 3300 گرم وزن دارند

در سه ماه اول عمر هر ماه تقريبا" 780 تا 900 گرم و متوسط وزن گيري در روز 26تا 30 گرم مي باشد

در سه ماهه دوم هر ماه 510 تا 540 گرم و متوسط وزن گيري در روز 17تا 18 گرم مي باشد

در سه ماهه سوم هر ماه حدود 360 گرم و متوسط وزن گيري در روز 12تا 13 گرم مي باشد

در سه ماهه چهارم هر ماه 270 گرم به وزن شير خوار اضافه مي شود و متوسط وزن گيري در روز 9 گرم مي باشد به عبارت ديگر وزن نوزادي كه به موقع متولد شده است در پنج تا شش ماهگي دوبرابر و در يك سالگي سه برابر زمان تولدش خواهد شد

قد نوزاد طبيعي هنگام تولد بين 48تا 53 و به طور متوسط 50 سانتي متر است كه در پايان يك سالگي 50% يا 25 سانتي متر رشد مي كند و از آن پس تا قبل از بلوغ ساليانه 5-6 سانتي متر به قد او اضافه مي شود

اندازه دور سر هنگام تولد به طور طبيعي بين 33تا 37 و به طور متوسط 35 سانتي متر است و در يك سالگي به 47 سانتي متر مي رسد و از آن پس سرعت رشد دور سر كم شده وحدود 6 سالگي 55 سانتيمتر يعني بيش از 90% رشد سر افراد بالغ خواهد شد

رشد كودك تابع قانون خاصي است يعني اول سر سريع تر رشد مي كند بعد از شش ماهگي دور سينه و در 9تا 12 ماهگي اندامها رشد خواهند كرد بررسي رشد و تكامل به وسيله مقايسه اندازه ها و توانايي هاي كودك با معيارهاي مربوط به كودكان سالم هم و سال و هم جنس امكان پذير است

روند تكامل تا پايان ماه اول

1. تكامل حركتي در انتهاي ماه اول :
* تكامل حركتي در انتهاي ماه اول :

دستها را در محدوده چشمها و دهان حركت مي دهد

در حالي كه در حالتر خوابيده به شكم است سر را از يك سمت به سمت ديگر و يا به بالا مي برد

در صورت عدم نگه داشتن سر به عقب مي افتد

انگشت دست را در حالت مشت كرده نگه مي دارد

حركات رفلكسي قوي دارد

* تكامل بينايي در انتهاي ماه اول

در هنگام شير خوردن به مادر نگاه مي كند

اشيايي كه در فاصله 15تا 25 سانتي متري صورتش قرار دارد نگاه كرده و آنها را دنبال مي كند مثل اسبايب بازي هاي چرخان با رنگ هاي مختلف

چشم ها سر گردان و گاهي لوچ هستند و اشياي پر رنگ و يا سياه و سفيد را ترجيح مي دهد

از بين اشكال صورت انسان را ترجيح مي دهد

* تكامل شنوايي در نتهاي ماه اول

شنوايي كاملا تكامل يافته است

تعداد از صداها را تشخيص مي دهد

به صدا واكنش نشان مي دهد و حتي سرش را به طرف منبع صدا مي چرخاند مثلا" به طرف اسباب بازيهايي كه صداي آرام دارند

* تكامل بويايي و لامسه در انتهاي ماه اول :

بوهاي خوش را ترجيح مي دهد

از بوهاي تند و اسيدي خوشش نمي ايد

بوي پستان مادر خود را تشخيص مي دهد

 تماسهاي ناگهاني و خشن را دوست ندارد ( مثل كشيدن گونه بوسه محكم و..)

با افراد خانواده احساس راحتي مي كند

22 - در صورت برخورد با علايم خطر در دوره نوزادي نوزاد را جهت مراقبت وپيگيري به پزشك در نزديك ترين مركز بهداشتي درماني يا بيمارستان مراجعه شود تو كشيده شدن قفسه سينه، تشنج ناله كردن كاهش سطح هوشياري تحرك كمتر از حد معمول بي حالي و خواب آلودگي اسهال ( دفع مدفوع ابكي با حجم زياد بيش از 8 بار در روز قرمزي اطراف چشم خروج ترشحات چركي از چشم و تورم پلك ها عدم دفع مدفوع در 48 ساعت اول و عدم دفع ادرار در 24 ساعت اول بي قراري و تحريك پذيري خوب شير نخوردن ترشحات چركي ناف يا قرمزي اطراف ناف جوش هاي چركي منتشر در پوست 10 عدد يا بيشتر تب يا سرد شدن اندامها و بدن زردي 24 ساعت اول رنگ پريدگي و يا كبودي و تونيسيته عضلاني غير طبيعي نبض غير طبيعي اندام ها غير طبيعي بودن ضربان و صداي قلب نوزاد استفراغ مكرر توده در شكم كاهش قدرت مكيدن يا شير نخوردن در صورت وجود هريك از علايم زير نوزاد در اولين فرصت به پزشك مراجعه كند.

تهيه كننده: نسرين رشيدي