

ضمن تبریک به مناسبت تولد دل‌بندتان و آرزوی سلامتی برای خود و گلهای زندگیتان نکات زیر را فراموش ننمائید:

- ۱- حداقل تا چهار ماه و نیم پس از تولد ، کودک خود را با شیرمادر تغذیه کنید و از دادن آب قند - نبات داغ - چای شیرخشت - رازیانه - ترنجبین - روغن حیوانی و... به کودک خودداری نمایید.
- ۲- استفاده از سرشیشه جهت تغذیه نوزاد در چند روز اول تولد و زیر یک ماهگی باعث گیج شدن نوزاد شده و سینه مادر را نمیکرد. در نتیجه نوزاد به اجبار شیرخشک خوار خواهد شد.
- ۳- شیرخوار را بر اساس نیاز به شیر تغذیه کنید. در روزهای اول تولد لازم است برای جلوگیری از زردی و کاهش وزن ، هر ۲ الی ۳ ساعت نوزاد را بیدار کرده و بمدت ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت به کودک خود شیر بدهید.
- ۴- وسط و آخر هر بار شیر دادن ، هوای دل کودک گرفته شود و از سریع خوابیدن نوزاد بعد از شیردهی به علت بروز استفراغ پرهیز شود. بهتر است در هنگام خوابیدن سر و تنه نوزاد ۳۰ درجه بالاتر از پاها قرار گیرد.
- ۵- قبل از هر بار شیردادن دستها را شسته و در صورت بروز علائم سرماخوردگی در خانواده یا مادر ، از ماسک استفاده شده و هر نیم ساعت تعویض شود. واز بوسیدن نوزاد جهت جلوگیری از آنفلو آنزا خودداری نمایید.
- ۶- آب فراوان - ماء الشعیر - جوانه گندم داخل سوپ و آش - آرامش مادر - پیاده روی و نرمش مادر باعث افزایش شیرمادر میشود. ولی مهمترین و اصلی ترین عامل افزایش شیرمادر، مکیدن و شیر خوردن بیشتر نوزاد است.
- ۷- جهت جلوگیری از سه عارضه در نوزاد (دررفتگی لگن - جلوگیری از زرد شدن نوزاد و عفونت ادراری) از بستن پاها و قنداق کردن نوزاد پرهیز کنید.
- ۸- در صورت مشاهده هرگونه مورد غیرعادی در نوزاد مانند (زردی - بی حالی - شیر نخوردن - بی قراری - کیبوی لبها - زبان و اندامها) حتما به متخصص اطفال مراجعه کنید.
- ۹- روز سوم تا پنجم تولد کودک جهت غربالگری آزمایش کم کاری تیروئید به آزمایشگاه و مرکز بهداشتی مراجعه نمایند.
- ۱۰- در نگهداری کارت رشد کودک کوشا باشید. و در هر بار مراجعه به مرکز بهداشتی و مطب پزشک جهت تکمیل واکسیناسیون و بررسی منحنی رشد آن را به همراه داشته باشید.
- ۱۱- دمای متعادل اتاق جهت نگهداری کودک ۲۰-۲۲ درجه در فصول گرم و ۲۴-۲۲ درجه در فصول سرد با لباس نازک در اتاق نوزاد میباشد. از زیاد پوشانیدن و گرم کردن نوزاد خودداری شود.
- ۱۲- عرق کردن بیش از حد نوزاد - کم شیر خوردن نوزاد و کم شدن ادرار و مدفوع نوزاد بعلت غلیظ شدن خون کودک ، باعث افزایش زردی میشود. زردی روز اول و دوم در هر صورت حتی خفیف نیاز به پیگیری دارد.
- ۱۳- تعداد دفعات ادرار در روزهای اول باید بیشتر از ۶ بار در روز باشد و تعداد دفعات مدفوع در طی ماه اول از ۸-۳ بار متغیر است.
- ۱۴- جهت شستشوی نوزادان به خصوص نوزادان دختر برای جلوگیری از عفونت ادراری و جمع نشدن مدفوع بروی بدن ، از جلوی بدن رو به عقب نوزاد آب ریخته و شسته شود.

گردآوری: دکتر مازیار وکیلی امینی فوق تخصص نوزادان