

✓ ۸-۶ کهنه مرطوب و بیش از ۴ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت، پس از روز ۵ ام در صورت شیر

دهی مناسب به نوزاد توقع داریم پس از ۱۰ روز وزن معادل تولد خود را پیدا کند.

✓ **وزن گرفتن نوزاد** حداقل روزی ۳۰-۲۰ گرم بعد از ۱۰ روز اول تولد مهمترین راه فهمیدن میزان کافی بودن شیر می باشد. حتی اگر علائم قبلی را نداشته باشد. که می توان با توزین منظم و استفاده از منحنی رشد در فواصل مشخص به این نتایج دست یافت.

به توصیه های ذیل جهت مراقبت بهتر از نوزاد توجه کنید:

✓ برای نوزاد شما واکسن فلج اطفال، سل ، هپاتیت قبل از ترخیص از زایشگاه تلقیح میگردد. واکسن بعدی نوزاد شما دو ماهگی می باشد.

✓ برای مراقبت از بند ناف بهتر است روی ناف باز باشد و از هیچ ماده ضد عفونی کننده ای استفاده نگردد. توجه شود زمان پوشک کردن نوزاد، ناف بیرون از پوشک قرار گیرد.

✓ نوزاد به شکم خوابانده نشود. خواباندن به پشت بهترین وضعیت خواب نوزاد است. همچنین می توانید نوزاد را به پهلو ترجیحاً پهلو راست بخوابانید.

✓ دمای حرارت اتاق نوزادی که به موقع متولد شده است حدود ۲۴ درجه سانتیگراد باشد. بهتر است دمای هوای منزل بطور یکنواخت نگه داشته شود.

✓ در مورد میزان لباس نوزاد ، بهتر است نوزاد یک لایه بیشتر از والدین از جنس نخ پوشش داشته باشد. برای بررسی گرم یا سرد بودن نوزاد، دست را روی شکم نوزاد قرار دهید . در صورت سرد بودن به پوشش نوزاد یک لایه اضافه کنید و در صورت گرم بودن از پوشش نوزاد بکاهید.

✓ حداقل هفته ای دو بار استحمام توصیه می گردد. در هر بار تعویض پوشک، ناحیه تناسلی و مقعد نوزاد را با آب شستشو دهید. ابتدا ناحیه تناسلی و سپس مقعد شستشو شود. از پنبه با آب در مواقعی که آب در دسترس نمی باشد استفاده نمایید.

★ **پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: هیچ شیری بهتر از شیر مادر برای فرزندش نیست.**

★ پس شما فرزند دلبندتان را از این هدیه الهی محروم نکنید.

★ **لطفاً به نکات زیر توجه نمائید:**

★ **علائم گرسنگی نوزاد چیست؟**

✓ دستها را بصورت نا منظم تکان می دهد.

✓ نق میزند. از خودصداهایی در می آورد.

✓ پاها را خم می کند و ابروها را درهم می کشد.

✓ لباس یا ملحفه را مزه مزه می کند یا زبانش را تکان میدهد.

✓ مچ دستهایش را بطرف دهانش می برد.

در صورت عدم پاسخ به این نشانه ها گریه را سر می دهد. که این مرحله آخرین مرحله می باشد پس صبر نکنیم تا نوزاد گریه کند و شیر دادن را آغاز کنیم.

★ **علائم کافی بودن شیر مادر چیست؟**

✓ بدن نوزاد شل و هر دو دست آویزان می شود.

✓ پستان را رها می کند و یا اینکه به مکیدن ادامه می دهند تا خوابشان ببرد.

✓ دفع حداقل ۱ بار مدفوع و ۲ تا ۱ بار ادرار در ۲۴ ساعت در دو روز اول تولد





دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز طبی کودکان  
قطب علمی اطفال کشور  
واحد آموزش دفتر پرستاری

CHMC/N/B/۱۸/RW-۲



توصیه هایی برای شیردهی و مراقبت  
بهتر از نوزاد ترم (رسیده) پس از  
ترخیص

✓ به گریه نوزاد توجه کنید. نوزاد را در آغوش گرفته و نوازش دهید.

✓ حداقل یکبار در روز بصورت نوازش، تمام بدن نوزاد را ماساژ دهید. (در صورت امکان از روغن زیتون بدون بو یا روغن کنجد استفاده شود)

✓ از زمان تغذیه مناسب نوزاد نیاز به دریافت ویتامین بصورت قطره A (آ) و D (د) روزانه یکبار ۱ میلی لیتر (سی سی) دارد.

✓ پستان متورم نوزاد را به هیچ عنوان فشار ندهید.

✓ به هیچ وجه به چشم نوزاد دست نزنید.

✓ برای رفع گرفتگی بینی نوزاد ابتدا قطره بینی کلرور سدیم و در فواصل هر چند روز یک بار از فین گیر استفاده شود.

✓ قبل از شیر دادن دستهایتان را با آب و صابون بشوئید.



✓ در هر بار شیر دادن نیاز به شستشوی پستان نیست، شستن یکبار در روز با آب ولرم و تمیز کافی است.

جهت جلوگیری از ایجاد شقاق در پستان توصیه به چکیدن چند قطره شیر مادر روی پستان می شود.

نوزادی که با شیر مادر خود تغذیه می گردد ممکن است به تعداد دفعات شیر خوردن دفع مدفوع داشته باشد. این روند طبیعی است.