



\* مشاوره چشم در سن یک ماهگی توسط متخصص چشم انجام شود.

\* تمام نوزادان کمتر از 2 کیلوگرم باید در سن یک ماهگی یک دوز اضافی واکسن هپاتیت ب دریافت کنند. سایر موارد واکسیناسیون مشابه نوزادان سیده می باشد.

\* در ماه های اول تولد از حضور در میهمانی ها و مکان های شلوغ خودداری شود.

\* از ایجاد سروصدا و نور اضافی در اتاق نوزاد خودداری شود.

از بوسیدن نوزاد خودداری شود.

\* خیس شدن پوشک 6 بار در شبانه روز و وزن گیری روزانه 30-20 گرم بهترین معیار برای وزن گیری می باشد.

\* مادرانی که شیرکافی ندارند باید از شیرخشک های مخصوص نوزاد نارس با نظر پزشک استفاده کند.

\* اولین معاینه نوزاد 48-24 ساعت پس از ترخیص توسط پزشک متخصص انجام شود.

\* در هر ساعت شبانه روز اگر نوزاد بدحال شود (تب - شیر نخوردن - مکیدن ضعیف - استفراغ - بی حالی - و تشنج) سریعا به پزشک اطفال مراجعه کند.

\* نوزادان نارس چون در معرض خطر خونریزی هستند، سونوگرافی مغز هر دو هفته بانظر پزشک متخصص انجام شود.

\* پس از ترخیص جهت معاینه گوش به متخصص مربوطه مراجعه کند.

\* جهت بررسی احتمال در رفتگی لگن، یک ماهگی جهت انجام سونوگرافی لگن به متخصص مربوطه مراجعه کند.

\* قبل از ترخیص نوزاد از بیمارستان، لازم است مادر ساعات بیشتری را با نوزاد بگذراند تا با سیکل خواب و بیداری او آشنا شود و نحوه تغذیه نوزاد را بداند.

\* نوزادان نارس زودتر و راحت تر از نوزادان رسیده بیمار می شوند. به همین دلیل توصیه می شود از رفت و آمد زیاد افراد به خصوص افراد بیمار به اتاق نوزاد جلوگیری شود.

\* از قراردادن نوزاد کنار بخاری - شوفاژ - جریان هوای پنکه - کولر و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.

\* کنترل درجه حرارت نوزاد با تب سنج در زیر بغل بهترین راه برای شناسایی مشکلات گرما و سرمای بدن نوزاد می باشد. (درجه حرارت مناسب 36-36/5 می باشد).

\* هر 2-2/5 ساعت باید نوزاد تغذیه شود. در صورت خواب بودن نوزاد بیش از 4-3 ساعت، احتمال کاهش قند خون وجود دارد. لذا بهتر است قبل از 4-3 ساعت نوزاد را بیدار کرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)

## خودمراقبتی

## (مراقبت از نوزاد)

## نارس در منزل)

بخش NICU

\*اگر نوزاد در طول شب از گرسنگی بیدار شده به اوقفط شیر بدهید و با او بازی نکنید چون باعث بی خوابی او می شوید.

\*فقط نوزاد از شیر مادر تغذیه شود و از دادن عرق نعناع - ترنجبین - شیرخشت به نوزاد خودداری شود.

\*مراقبت کانگوروئی در منزل نیز انجام شود (مادر نوزادش را با پارچه ساده به سینه خود ببندد و امنیت نوزاد را حفظ کند. نوزاد را طوری به سینه های خود ببندد که شکم نوزاد در سطح فوقانی شکم مادر قرار بگیرد تا بتواند به راحتی تنفس کند). مادر وضعیت کانگوروئی می تواند تمامی کارهای خود را انجام دهد.

منبع: دکتر عباس حبیب الهی. محمدحیدرزاده. محمود

راوری. محمدرضا زرکش. پریسا محقق. محمد اسماعیل

مطلق (اداره سلامت نوزادان)

\*نوزادان نارس در سن 45 و 75 روزگی باید جهت انجام غربالگری تیروئید به مرکز مسجد جامع مراجعه کنند.

\*توجه به پوست نوزاد (جوش - قرمزی) اهمیت دارد که با شستشوی ساده با آب و باز گذاشتن ناحیه مورد نظر مرتفع خواهد شد. در صورت تشدید یا برطرف نشدن باید به پزشک مراجعه کند.

\*پوشاندن پارچه به دور نوزاد احساس امنیت و ایجاد خواب کافی در نوزاد فراهم می آورد .

\*اگر نوزاد در طول شب گریه کرد فوراً به سراغ او نروید چون ممکن است دوباره به خواب رود. در غیر این صورت باعث بی خوابی و اضطراب در نوزاد می شوید.

