

# قدم نو رسیده مبارک

اصمراء با قبول آموزشها

ارامتمای کامل علمی و عملی نگهداری از فرزندان



Gisoom

فصل اول

# نوزاد





## ساعت اول زندگی و توانمندی های نوزاد

تولد، مرحله و پدیده ای زیبا و معجزه گونه در طول زندگی فرد است با اینکه این مرحله کوتاه است ولی تغییرات گسترده و شگرفی در عملکرد سیستمهای مختلف بدن نوزاد بوجود می آید تا او را از وابستگی زندگی داخل رحمی خارج کند. بریدن بند ناف هر چند نوزاد را بطور فیزیکی از مادر جدا می کند ولی بقاء و سلامت نوزاد همچنان با زندگی و سلامت مادر در ارتباط تنگاتنگ باقی می ماند.

بلافاصله پس از تولد، نوزاد سالم آرام و هوشیار است و چشمهای او کاملاً باز است و این فرصت بی نظیری برای برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و فرزندشان به شمار می رود اما این هوشیاری پس از حدود ۱۵۰ دقیقه به تدریج کاهش یافته و نوزاد به خواب می رود. ولی اگر مادر در طی زایمان دارو (از قبیل مسکن های حاوی مخدر) دریافت کرده باشد در مادر به مدت کوتاه و در نوزاد به مدت طولانی تر ایجاد خواب آلودگی می کند که ممکن است تا یک روز هم طول بکشد.

## اولین تماس

▶ نوزاد بلافاصله پس از تولد نیاز به تماس فوری پوست با پوست با مادر دارد. او نیازمند شنیدن صدای مادر، دیدن و بوئیدن او و آغوش گرم مادر است تا تنها نباشد و احساس غربت نکند این امر به تسریع اوج پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد، تعادل فیزیولوژیکی (قلب، تنفس، خواب، قند خون) برقراری جریان شیر و تسهیل در مکیدن پستان، موفقیت در شیردهی و تداوم آن، کاهش اضطراب، گریه و تنش در نوزاد و همچنین کاهش مصرف انرژی و در نتیجه افزایش رشد بیشتر کمک می کند.

## زایمان طبیعی

بلافاصله بعد از تولد، سر و بدن نوزاد را در طی انتقال وی بر روی شکم مادر، خشک نموده و او را به طور عریان برای تماس پوستی با مادر در ابتدا روی شکم به جهت ادامه خشک کردن تعیین آپگار و بریدن بند ناف (در حدود یک دقیقه پس از تولد) نگه می دارند.

سپس نوزاد را (خوابیده به شکم) بر روی سینه مادر قرار می دهند و با پتو یا ملافه ای نرم و گرم پوشانده می شوند، تا گرمای بدن نوزاد حفظ شود **توصیه می شود تماس پوستی حداقل به مدت یک ساعت تداوم داشته باشد.**

# سزارین با بیهوشی موضعی

نوزاد پس از زایمان و بعد از خشک کردن توسط کارکنان اتاق عمل در کنار مادر گذاشته می شود به طوری که پاهای نوزاد در کنار و راستای سر مادر قرار گیرد و صورت نوزاد که به پهلو خوابیده است در کنار پستان مادر باشد.

# سزارین با بیهوشی عمومی

کارکنان اتاق ریکاوری بهتر است نوزاد را در آغوش مادر و در تماس پوست با پوست او بگذارند .

در مدت انتظار برای بازگشت مادر از اتاق عمل تا انتقال مادر به بخش ، نوزاد را به منظور گرم نگه داشتن و آرام کردن او در تماس پوست با پوست با پدر یا سایر اعضای خانواده قرار دهند سپس به محض آمدن مادر جهت ادامه تماس پوستی اقدام شود.



# اولین تغذیه نوزاد

- ▶ **در زایمان طبیعی و یا سزارین بدون بیهوشی عمومی:** تغذیه نوزاد با شیر مادر بلافاصله بعد از تولد حتی در اتاق زایمان یا اتاق عمل شروع می شود.
- ▶ **در سزارین با بیهوشی عمومی:** ساعتی بعد از تولد و پس از برقراری تماس پوستی از پهلو با مادر و هوشیاری و آمادگی او، مادر می تواند نوزاد را در آغوش گرفته، او را ببیند، لمس کند و شیر دادن را شروع نماید.
- ▶ نوزاد نیازمند تغذیه با شیر مادر است و شیر مادر غذایی بی نظیر و بدون جایگزین برای اوست.

# شرایط ترخیص

- ▶ مادر و نوزاد باید در زایمان طبیعی حداقل ۲۴ ساعت و در زایمان از طریق سزارین حداقل ۴۸ ساعت در بیمارستان اقامت داشته باشند.
- ▶ در معاینه فیزیکی سالم باشد و حال عمومی نوزاد خوب باشد.
- ▶ عارضه ای در قبل، حین و بعد از زایمان وجود نداشته باشد.
- ▶ نوزاد ترجیحاً بر حسب میل و تقاضای خود حداقل بیش از ده تا دوازده بار در ۲۴ ساعت، تغذیه موفق داشته باشد.
- ▶ ظرف ۲۴ ساعت اول زندگی زرد نشده باشد.
- ▶ نوزاد در روز اول حداقل یک بار ادرار و یک بار مدفوع داشته باشد و در روز دوم دوبار دفع ادرار و دو بار مدفوع داشته باشد.

# شرایط ترخیص

▶ نوزاد پسر تا دو ساعت بعد از ختنه خونریزی نداشته باشد.

▶ مشکلات پستان در مادر یا مشکلی در شیر خوردن و پستان گرفتن نوزاد وجود نداشته باشد.

# آماده کردن نوزاد برای انتقال به خانه

▶ دست ها مهمترین منبع انتقال میکروب ها به بدن نوزاد هستند بنابراین لازم است لمس نوزاد چه در بیمارستان و چه در منزل همیشه بادرستهای تمیز انجام شود.

▶ لباس نوزاد باید متناسب با فصل و از جنس نخ یا پنبه باشد.

▶ از پوشاندن لباس زیاد اجتناب شود پوشاندن لباس زیاد علاوه بر ایجاد تعریق سبب می شود مدام دست و پای نوزاد داخل لباس کشیده یا فشار داده شود و همین امر آرامش او را بر هم می زند.

▶ انتخاب لباسهای ساده و یقه نسبتاً گشاد باعث می شود سر نوزاد به راحتی از آن عبور کند.

▶ اگر هوای بیرون گرم است یک لباس نخی نازک ( تی شرت) به وی پوشانیده، نوزاد پوشک شود و در یک پتوی نازک مخصوص نوزاد قرارداداده شود. نیازی هم به کلاه و جوراب نیست .

▶ در هوای سرد، یک لباس ضخیم هم اضافه تر به نوزاد پوشانیده ،نوزاد را درون دو پتوی گرم مخصوص نوزاد بپیچید و سرش را بایک کلاه پوشانید تا گرم بماند.

# آماده کردن نوزاد برای انتقال به خانه

▶ در منزل هم یک پوشش اضافه تر از آنچه والدین بر تن دارند برای نوزاد کافیت و لباس دوم باید به اندازه کافی بزرگ باشد که نوزاد احساس فشردگی نکند.

▶ **بهترین راهنما برای پی بردن به اینکه نوزاد سردش شده یا گرمش است این است که** اگر بازوها، ران ها، گردن و تن (قسمتهای مرکزی بدن و صورت) سرد است نوزاد سردش شده و باید لباس اضافه به وی پوشانند. سردی نوک بینی و نوک انگشتان دست و پا به تنهایی ملاک یخ کردن نوزاد نیست بر عکس اگر پیشانی یا پس سر و گردن نوزاد از عرق مرطوب است نوزاد گرمش شده و باید لباسش کم شود.

▶ قنداق کردن سنتی نوزاد جفت کردن پاها و پیچیدن بند قنداق به دور آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

# نکات لازم جهت حفظ ایمنی نوزاد

- ▶ محیط زندگی نوزاد باید فاقد هر گونه مواد زبان آور و آلوده کننده باشد.
- ▶ از کشیدن سیگار و هر گونه وسایل دودزا حتی دود غلیظ اسپند در خانه و محیط زندگی نوزاد باید خودداری شود.
- ▶ نگهداری حیوانات دست آموز خانگی می تواند انواع خطرات و عفونت ها را برای نوزاد به وجود آورد.
- ▶ با توجه به اینکه سیستم عصبی تکاملی نوزاد هنوز به رشد کافی نرسیده است برای جلوگیری از هر گونه شوک احتمالی، باید صدای تلفن، موبایل، تلویزیون و... را کم نموده و در کنار نوزاد، آرام صحبت نمود و باز و بسته کردن در و پنجره اتاق هم به آرامی انجام شود.
- ▶ بهتر است در کنار تخت نوزاد دماسنجی قرار داده شود تا از دمای مناسب اتاق که باید ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتیگراد باشد اطمینان حاصل شود.

# نکات لازم جهت حفظ ایمنی نوزاد

- ▶ قرار دادن نوزاد یا تنها گذاشتن او روی تخت میز صندلی کاناپه و حتی صندلی کودک توصیه نمی شود زیرا خطر افتادن از ارتفاع همواره وجود دارد.
- ▶ نوزاد را نباید تنها در منزل رها کرد و یا مراقبت از او را به عهده کودکان یا افراد غیر مسئول گذاشت.
- ▶ نوزاد را باید همیشه به پشت یا به پهلوی راست خواباند.
- ▶ در هنگام در آغوش داشتن نوزاد به جز حالت مراقبت آغوشی از نوشیدن مایعات داغ یا انجام آشپزی خودداری شود.
- ▶ آویزان کردن وسایلی مثل گردنبند، پلاک و... به لباس یا تخت نوزاد به دلیل احتمال صدمه و بلعیدن می تواند زمینه ساز خطر باشد.
- ▶ استفاده از پستانک ( گول زنگ ) و شیشه شیر به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

# پذیرش نوزاد توسط فرزند بزرگتر

اولین نگرانی برای فرزند بزرگتر، زمانی پیش می آید که فکر کند دیگر کانون توجه نیست و باید جایگاه خود را با برادر یا خواهر تازه وارد تقسیم کند، ممکن است او به این وضعیت حسادت کند.

## چه باید کرد؟

- ▶ پس از ورود نوزاد به خانه یکی از بستگان، همسر و یا دایه از کودک بزرگتر نگهداری کند.
- ▶ لازم است والدین اوقاتی از روز را با کودک اول تنها باشند.
- ▶ همزمان با تغذیه نوزاد کودک اول نیز در کنار مادر قرار گیرد و مادر با نوازش کردن و حرف زدن با او بگوید که او هم زمانی نوزاد بوده و همین طور شیر می خورده است و یا با بازی کردن یا خوردن نوشیدنی او را سرگرم کند.



# پذیرش نوزاد توسط فرزند بزرگتر

- ▶ هدایای کوچکی از طرف نوزاد به کودک داده شود.
- ▶ کودک برای انجام کارهایی که مناسب سن اوست تشویق و تحسین شود. در این صورت او احساس می کند که کودک بودن از نوزاد بودن بهتر است و زمینه های حسادت به حداقل می رسد.

# فصل دوم

## مشخصات خوزاد سالم

# علائم حیاتی نوزاد

► **ضربان قلب:** تعداد طبیعی ضربان قلب نوزاد بیشتر از تعداد طبیعی ضربان قلب بزرگسالان و حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه می باشد. ممکن است در هنگام خواب تعداد ضربان قلب تا ۸۵ ضربه در دقیقه کاهش یابد. ضمناً در هنگام گریه کردن ، تعداد ضربان قلب مختصری افزایش یابد که طبیعی است.

► **تعداد تنفس:** تعداد تنفس طبیعی نوزاد کمتر از ۶۰ تنفس در دقیقه است که این تعداد بیشتر از تعداد تنفس بزرگسالان می باشد. تنفس طبیعی بدون ناله است نوزادانی که به موقع و با وزن طبیعی به دنیا می آیند ممکن است هنگام خواب تنفس دوره ای داشته باشند که طبیعی است. **تنفس دوره ای یعنی یک توقف ۵ تا ۱۰ ثانیه ای تنفس، سپس تنفس تند چند ثانیه ای بعد از آن.**

► **درجه حرارت بدن:** برای تعیین درجه حرارت بدن نوزاد می بایست دما سنج را به مدت **۳ دقیقه** در زیر بغل نوزاد گذاشت . درجه حرارت طبیعی در این روش اندازه گیری **۳۶/۵ تا ۳۷/۵** درجه سانتی گراد است.

# ظاهر و پوست

- ▶ پوست نوزاد **طبیعی صورتی مایل به قرمز است** در صورت کبودی پوست صورت و یا رنگ پریدگی وی باید با پزشک مشورت شود.
- ▶ هنگام زردی پوست صورت نوزاد نیز باید برای گرفتن دستورات لازم مراقبتی و یا درمانی با پزشک مشورت شود.
- ▶ پوست نوزاد سالم با **پوشش چرب و سفید رنگی** به نام **ورنیکس** پوشیده شده است که این ماده مرطوب از پوست محافظت می نماید و کاملاً طبیعی است و به تدریج محو می شود و نباید آن را شست و شو داد.
- ▶ پوست بدن بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادان نارس نرم است و در بعضی از نوزادان به ویژه آنهایی که بعد از هفته ۴۰ بارداری به دنیا می آیند چروکیده و همراه با پوسته ریزی است که طبیعی بوده و نیاز به چرب کردن ندارد.

# ظاهر و پوست

▶ در طی ۲ تا ۳ روز اول تولد **بثورات** نوزادی به شکل جوشهای قرمز رنگ با برجستگی های سفید مایل به زرد در وسط، روی پوست نوزادان شایع بوده و در اکثر نقاط بدن به جز کف دست و پا ظاهر می شوند و بتدریج در طی یک هفته خود به خود از بین می روند. در صورتی که این بثورات چرکی شود می بایست به پزشک مراجعه نمود.

▶ در برخی نوزادان، مویرگهای بعضی از نقاط پوست نظیر وسط پیشانی پشت گردن و روی پلک فوقانی ممکن است برجسته و صورتی رنگ باشد که به آنها اصطلاحاً **همانژیوم** گفته می شود این حالت طبیعی بوده و معمولاً به تدریج محو می شوند.

# سر و صورت و چشم

▶ سر نوزاد در زمان تولد در صورت زایمان به روش سزارین یا برخی زایمانهای طبیعی گرد است. اما گاهی اوقات بدنبال زایمان طبیعی ممکن است سر حالت کشیده داشته باشد. این حالت در اثر تجمع مقداری مایع در زیر پوست سر در هنگام زایمان رخ میدهد که امری کاملاً طبیعی است و طی روزهای بعد از تولد با جذب مایع این تورم از بین میرود.

▶ نوزاد تازه متولد شده دارای قدرت بینائی است و بیش از هر چیز به چشمان مادرش خیره می شود. نوزاد هنگام تولد قادر به دیدن است ولی نمیتوان گفت چه میبند اگر نور شدید به چشم نوزاد انداخته شود، او چشمک میزند. اگر شینی را جلو چشم او حرکت دهیم چشمهایش آن شی را اندکی بدنبال می کند.

▶ از دست زدن به چشم نوزاد باید خود داری نمود و **در صورت مشاهده ترشح چرکی و یا اشک ریزش به پزشک مراجعه شود.**

# چشم

- ▶ ورم پلک نوزاد در هنگام تولد شایع است و ممکن است همراه با ترشحات مخاطی باشد. اگر این حالت در اولین روز زندگی دیده شد، جای نگرانی نیست معمولاً خود به خود بهبود می یابد.
- ▶ در صورت تورم و قرمزی پلکها همراه با ترشحات چرکی باید به پزشک مراجعه شود.
- ▶ کشیدن سورمه به چشم نوزاد به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- ▶ رگه های خونی ملتحمه چشم نوزاد طبیعی بوده و در عرض ۱ تا ۲ هفته اول بعد از تولد خود به خود بهبود می یابد.
- ▶ در بعضی مواقع ممکن است در موقع تمرکز یک چشم انحراف پیدا کند ولی این حالت موقتی است و بعد از ۵ تا ۶ ماهگی از بین می رود.
- ▶ اگر انحراف چشم (لوچی) در موقع متمرکز کردن دو چشم بر یک شی بعد از ۶ ماهگی ادامه یابد چشمان کودک باید توسط چشم پزشک معاینه گردد.

# چشم

## ▶ رتینوپاتی نارسى:

- ▶ بيمارى عروق شبكيه در نوزادان نارس است اين بيمارى در نوزادان نارس به علت اينكه عروق شبكيه آنها كامل نشده ، روى مى دهد ومنجر به اختلالات بينايى وحتى كورى مى شود.
- ▶ اين بيمارى در اغلب موارد قابل پشگيرى و در صورت تشخيص به موقع ، قابل درمان است.
- ▶ نوزادان با وزن تولد 2000 گرم و كمتر يا با سن تولد كمتر از 34 هفته بايد از نظر رتینوپاتی نارسى غربالگري شوند.



## چشم

- ▶ نوزادان متولد شده با سن حاملگی 27 هفته یا بیشتر، باید 4 هفته پس از تولد معاینه و غربالگری شوند.
- ▶ در نوزادانی که با سن کمتر از 27 هفته متولد شدند متخصص چشم دوره دیده در تشخیص رتینوپاتی نارسای زمان اولین ویزیت و معاینه های پی گیری بعدی را تعیین می کند.
- ▶ صرف نظر از سن حاملگی و وزن تولد، همه نوزادانی که مسیر درمانی پیچیده ای را در بخش مراقبت ویژه نوزادان، مانند اکسیژن درمانی و تعویض خون طی کرده یا وضعیت بالینی ناپایدار داشته اند یا توسط پزشک معالج در معرض خطر تشخیص داده شوند، می بایست از نظر رتینوپاتی معاینه شوند.

# بینی

▶ حس بویایی نوزاد در زمان تولد فعال بوده و قدرت بویایی نوزاد بیشتر از بزرگسالان است به همین علت بوی مادر پدر و شیر مادر را به خوبی احساس میکند.

▶ در صورت گرفتگی بینی نوزاد با استفاده از چکاندن **قطره بینی** (حتماً با تجویز پزشک) برای رفع گرفتگی بینی نوزاد اقدام شود.

▶ باز بودن مسیر بینی نوزاد برای امکان تغذیه او الزامی است زیرا نوزاد از طریق بینی تنفس میکند.

# دهان

▶ اگر در هنگام گریه کردن یک طرف دهان نوزاد بیشتر از طرف دیگر حرکت کند، احتمالاً اعصاب صورت صدمه دیده است و باید به پزشک مراجعه شود.

▶ **برفک** یکی از شایعترین بیماریهای دهان نوزاد می باشد این عارضه به صورت ترشحات سفید و پنیری بر روی زبان سقف دهان و سطح داخلی گونه ها دیده می شود در صورت رویت برفک دهان به پزشک مراجعه گردد.

▶ در بعضی از نوزادان ممکن است کام نوزاد و یا لب او به خوبی تشکیل نشده و دارای شکافی باشد ( لب شکری ) که اگر این شکاف وسیع نباشد تغذیه با پستان مادر بهترین روش تغذیه ای خواهد بود و جهت پر کردن شکاف با کمک انگشت شست مادر، نوزاد می تواند به راحتی تغذیه شود در غیر این صورت ممکن است نیاز به گذاشتن پروتزهای مخصوص برای پر کردن شکاف دهان نوزاد و ادامه تغذیه وی با شیر مادر باشد.

# گوش

- ▶ در هنگام تولد به دلیل آنکه لاله گوش بطور کامل غضروفی نشده است به راحتی خم می شود و به حالت اول بر می گردد.
- ▶ نوزاد از دوران جنینی قادر به شنیدن است و بایستی محیطی آرام و با کمترین سرو صدا برای وی فراهم شود.
- ▶ بهتر است نوزاد قبل از یک ماهگی از نظر شنوایی غربالگری شود. در بسیاری از بیمارستانها و زایشگاهها که برنامه غربالگری شنوایی انجام می شود، این بررسی در روز اول تولد در بالین نوزاد انجام می شود.
- ▶ **سوراخ کردن گوش** نوزاد دختر باید با وسایل استریل و تمیز در شرایط کاملاً بهداشتی انجام شود این امر در دوران نوزادی توصیه نمی شود و بهتر است به **بعد از ۶ ماهگی** موکول گردد.

# سینه و شکم

- ▶ پستان بعضی از نوزادان اعم از دختر یا پسر ممکن است مقداری برجسته بوده و یا ترشح داشته باشد. این امر طبیعی و به علت قطع هورمونهای مادری است که خود بخود بعد از چند روز برطرف می شود بنابراین از فشردن پستان نوزاد و یا مالیدن هر گونه دارو یا ماده ضد عفونی بر روی آن خود داری شود.
- ▶ هنگام تولد به علت وجود چین های حاوی ذخایر چربی در گردن رانها و بازوها نوزاد چاق و گوشتالو به نظر می رسد که جای نگرانی نیست.
- ▶ علاوه بر آن شکم بزرگ و تفاخ نوزاد که علت آن نرم و شل بودن عضلات شکم و انحنای کم ستون فقرات وی به جلو می باشد نیز کاملاً طبیعی است.

# بند ناف

- ▶ بند ناف بعد از قطع شدن بتدریج خشک و چروکیده شده از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می کند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می افتد.
- ▶ از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری گردد، زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تأخیر می اندازد.
- ▶ بند ناف همیشه باید خشک، تمیز و باز نگه داشته شود بنابراین نباید از ناف بند استفاده کرد پوشک را باید طوری بست که بندناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود.
- ▶ بعضی از مادران تصور می کنند تا بند ناف نیفتاده نباید نوزاد را استحمام کرد این باور درست نیست و استحمام نوزاد مخصوصاً تمیز کردن اطراف ناف درزودتر افتادن بند ناف موثر است.

# بند ناف

▶ در صورت قرمزی اطراف بندناف، بوی بد و یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه نمود.

▶ توصیه می شود بند ناف از نظر خونریزی احتمالی حداقل روزی یکبار مشاهده شود.

▶ فتق نافی ( بیرون زدگی ناف ) نسبتاً شایع است و نیازی به درمان ندارد که اغلب در سال های اول زندگی خود به خود بهبود می یابد مگر آنکه اندازه آن بزرگتر از حد معمول باشد.

# دست ها و پاها

▶ چروکیده بودن دستهای نوزاد و رنگ متمایل به آبی آنها ممکن است سبب نگرانی والدین شود. این امر کاملاً طبیعی است. اغلب نوزادان دستهایشان را به صورت مشت و خمیده نگه می دارند که به دلیل وضعیتی است که آنها درون رحم مادر داشته اند این مسئله هم به مرور رفع خواهد شد.

▶ چرخش خفیف انگشتان پا به سمت داخل ( پا چنبری) وضعیتی بسیار شایع و ناشی از وضعیت نامناسب جنین در رحم مادر است که در طی چندروز خود بخود بهبود می یابد اما اگر علت آن مشکل در استخوان پا باشد باید بررسیهای لازم توسط پزشک صورت گیرد.

▶ در رفتگی مفصل ران که شاید اصطلاح نارس بودن مفصل ران صحیح تر باشد، در بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادان دختر شایع و با تشخیص زودهنگام و اقدامات درمانی مناسب و به موقع اکثراً قابل درمان و اصلاح می باشد.



# اندام تناسلی

▶ در بعضی از نوزادان پسر ممکن است بیضه ها وارد کیسه بیضه نشده باشند جای نگرانی نیست و بعد از مدتی وارد کیسه بیضه خواهند شد. نوزاد بعد از ترخیص از بیمارستان باید در دفعات توصیه شده توسط پزشک معالج معاینه گردد تا دستورات لازم به والدین داده شود.

▶ **در صورت عدم نزول بیضه تا سن یک سالگی چه در یک طرف باشد و چه در هر دو طرف برای وارد نمودن بیضه ها از حفره شکم به داخل کیسه بیضه، عمل جراحی الزامی است زیرا در غیر این صورت بیضه ها فعالیت خود را از دست می دهند.**

▶ در بعضی از نوزادان دختر ممکن است از دستگاه تناسلی ترشحاتی همراه با رگه های خونی خارج شود که طبیعی است و به علت قطع هورمونهای زنانگی مادر است که در طی بارداری، نوزاد در معرض آن بوده و نیازی به پاک کردن ترشحات نیست زیرا بعد از چند روز خودبه خود قطع خواهد شد.

# نشانه های گرسنگی و سیری شیرخوار

- ▶ علائم زودرس گرسنگی نوزاد (علائم اولیه):
- ▶ کره چشم هایش در زیر پلک بسته حرکت می کند.
- ▶ سرخود را به طرف صدای مادر چرخانیده و دهانش را باز می کند.
- ▶ لباس یا ملافه را مزه مزه کرده دهان و زبانش را تکان می دهد.
- ▶ انگشتان و میچ دستهایش را به طرف دهان می برد و آنها را می مکد.
- ▶ صداهای ملایم در می آورد.
- ▶ در صورت عدم توجه به علائم مذکور حرکات او تشدید می یابد.

# نشانه های گرسنگی و سیری شیرخوار

▶ علائم دیررس گرسنگی نوزاد (علائم ثانویه):

▶ نوزاد ابرو و پیشانی اش را در هم می کشد .

▶ دهانش را کاملاً باز و سرش را با عصبانیت به این طرف و آن طرف تکان می دهد.

▶ زانوهایش را خم کرده و پاهایش را شبیه حرکات دوچرخه زدن تکان می دهد.

▶ بالاخره شروع به گریه و بی قراری میکند.

▶ **نکته مهم** بیشتر والدین گریه نوزاد را دلیل گرسنگی او می دانند و بعد تغذیه او را شروع می کنند ولی

گریه آخرین علامت گرسنگی نوزاد است نوزادی که گریه می کند به سبب صرف انرژی و خستگی

مکیدن خوبی ندارد ضمن این که ممکن است پستان مادر را گاز بگیرد یا از گرفتن آن امتناع کند و شیر

کمتری دریافت کند. پس مادر باید با ظهور علائم اولیه شیردهی را شروع کند.

# علامت سیری نوزاد

توقف صدای بلع شیر، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، افزایش مکیدن های سطحی و بدون دریافت شیر، رفع علائم گرسنگی، توقف کامل در مکیدن، شل و آرام شدن، رها کردن پستان و گاهی هم به خواب رفتن زیر پستان، از نشانه های سیر شدن است.

# وضعیت های مختلف شیر دادن

## خوابیده به پهلو و یا خوابیده به پشت :

- ▶ در وضعیت خوابیده به پهلو، مادر و نوزاد به پهلو روبروی هم قرار می گیرند. مادر چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالاست برای راحتی بیشتر قرار می دهد.
- ▶ سر و پشت نوزاد روی بازوی او قرار می گیرد و زانوهایش به طرف مادر کشیده می شود. **این وضعیت برای مادران سزارین شده بسیار راحت است** و بهتر است برای محافظت از محل بخیه های شکم، بین مادر و پاهای نوزاد بالش یا حوله ای کوچک قرار داده شود.
- ▶ وضعیت خوابیده به پهلو در صورت تمایل و راحتی مادر می تواند به وضعیت خوابیده به پشت تغییر کند که مادر به پشت خوابیده و نوزاد به پهلو هم سطح قفسه سینه مادر قرار می گیرد و دهان او مستقیم در تماس با پستان مادر است.



نونی پلاس niniplus.com

# وضعیت های مختلف شیر دادن

► وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی):

مادر نوزاد را طوری در آغوش می گیرد که سر نوزاد روی خم آرنج مادر قرار بگیرد. نوزاد به پهلو بوده و صورتش به طرف مادر است پشت نوزاد با ساعد مادر و با سن و ران نوزاد با دست مادر حمایت می شود در این حالت گوش شانه و مفصل ران نوزاد در یک امتداد قرار می گیرند.



## وضعیت گهواره ای متقابل:

این وضعیت برای نوزاد نارس یا نوزادانی که دارای شلی عضلات هستند مفید است در این وضعیت دست مادر درست پشت سر نوزاد قرار میگیرد تا هم تکیه گاه و هم کنترل کننده سر او باشد. اگر از پستان چپ شیر می دهد سر نوزاد را با دست راست نگه می دارد و بالعکس استفاده از این روش برای مادرانی که دچار آزردهی نوک پستان هستند و نوزادان نارس و بیمار که توانایی کافی برای کنترل سر ندارند نیز توصیه می شود





# وضعیت های مختلف شیر دادن

## وضعیت زیر بغلی:

در این وضعیت مادر باید مراقب باشد که شیرخوار گردنش را خم نکرده و چانه اش به پائین پستان و قفسه سینه فرو نرود. در این وضعیت مادر می نشیند و سر نوزاد روبروی پستان و بدنش زیر بغل مادر و در پهلوی او قرار می گیرد. مادر با کف دست خود قاعده سر و گردن شیرخوار را نگه داشته و با ساعد خود بدن او را حمایت می کند باسن نوزاد روی بالشی نزدیک آرنج مادر خواهد بود تا نوزاد به سطح پستان مادر برسد **برای نوزادان نارس ، دوقلوها و مادران سزارین شده (بعد از روز اول و دوم وزمانی که قادر به نشستن باشد) یا کمک به تخلیه تمامی قسمت های پستان مواردی که شیرخوار در گرفتن پستان مشکل دارد نیز مفید است.**



## نشانه های پستان گرفتن صحیح و درست شیر خوردن

- ▶ قسمت بیشتری از هاله قهوه ای در بالای پستان و قسمت کمتری در پائین مشاهده میشود.
- ▶ دهان شیر خوار کاملاً باز است.
- ▶ چانه در تماس با پستان است.
- ▶ لبها بخصوص لب پائینی او به بیرون برگشته است.
- ▶ بدن شیر خوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست صورت شیر خوار روبروی پستان مادر و چانه او چسبیده به پستان است.

## نشانه های پستان گرفتن صحیح و درست شیر خوردن

- ▶ مکیدن آرام و عمیق همراه با وقفه های کوتاه مدت است.
- ▶ صدای قورت دادن شیر بعد از چند روز اول به خوبی شنیده می شود.
- ▶ گونه های او گرد و برآمده است و فرو رفته نیست.
- ▶ آسوده و خوشحال است و در پایان شیر خوردن راضی و خشنود به نظر می رسد.
- ▶ مادر هیچ گونه دردی در پستان احساس نمی کند.
- ▶ وقتی احساس سیری کند خودش پستان را رها می کند نوک و هاله پستان کشیده تر و بلندتر از معمول دیده می شود.

# نحوه اطمینان یافتن از کافی بودن شیر مادر

## الگوی دفع ادرار ومدفوع

توجه به موارد زیر می تواند راهنمای بسیار خوبی برای مادران باشد.

- ▶ در ۲۴ ساعت اول زندگی یک کهنه مرطوب و یک بار دفع مکونیوم در تمام ۲۴ ساعت
- ▶ رور دوم حداقل ۲ کهنه مرطوب ۲ نوبت مدفوع در تمام ۲۴ ساعت
- ▶ روز سوم تا پنجم حداقل ۳ تا ۵ کهنه مرطوب و تغییر رنگ مدفوع از سیاه به سبز و ۳ تا ۴ بار مدفوع
- ▶ روز پنجم تا هفتم ۴ تا ۶ بارادرار روشن و ۳ تا ۶ بار مدفوع (زرد رنگ) در تمام ۲۴ ساعت
- ▶ از ۶ روزگی تا ۶ هفته اول تولد، ۶ کهنه مرطوب و ۳ بار دفع مدفوع نشان دهنده دریافت کافی شیر و تغذیه مناسب است.

# آشنایی با برخی مشکلات شایع دوره نوزادی

**بادگلو ( آروغ زدن نوزادان )**: تجمع هوا در معده سبب نفخ شکم در نتیجه بی قراری نوزاد می شود. برخی از نوزادان ترشحاتی را به شکل آب دهان از دهانشان خارج می کنند. این موضوع ضرورت آروغ زدن نوزاد را نشان می دهد.

▶ مدت زمان لازم برای گرفتن آروغ نوزاد ممکن است ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد.

▶ بعد از تغذیه از هر پستان، آروغ او را بگیرد.



# آشنایی با برخی مشکلات شایع دوره نوزادی

► **برگرداندن شیر (بالا آوردن):** برگرداندن شیر یا بالا آوردن یک پدیده شایع در ماههای اول زندگی است و در مواقعی رخ می دهد که نوزاد بیش از ظرفیت معده اش شیر خورده باشد و گاهی نیز در زمان آروغ زدن اتفاق می افتد به هر حال این پدیده نباید سبب نگرانی مادر شود **مگر آنکه در شیر برگردانده شده خون وجود داشته باشند یا حال عمومی نوزاد خوب نباشد** دارای نفخ شکم و بی قراری باشد به خوبی وزن نگیرد و یا با **علائم تنفسی** همراه باشد که در اینگونه موارد **معاینه پزشک** ضروری است **ولی اگر حال عمومی نوزاد خوب است وزن گیری متناسب دارد و شیر بدون فشار از دهان او بیرون می آید** برای کاهش این مشکل باید به نوزاد بعد از شیر خوردن فرصت داد تا آروغ بزند. همچنین از تکان دادن او خودداری شود و از پوشاندن لباس تنگ و خواباندن او بلافاصله بعد از شیر خوردن پرهیز گردد.



# آشنایی با برخی مشکلات شایع دوره نوزادی

## راهنمایی به مادر برای کاهش دفعات بالا آوردن شیر :

- ▶ در هنگام شیر خوردن باید آرامش وجود داشته باشد.
- ▶ از روشن کردن چراغ و ایجاد صداهای ناگهانی و نیز از قطع ناگهانی شیردادن اجتناب شود. بعد از شیر خوردن نوزاد در وضعیت نیم نشسته در صندلی و یا کالسکه مخصوص قرار گیرد.
- ▶ سعی شود قبل از گرسنگی شدید به نوزاد شیر داده شود (مقدار کم همراه با دفعات زیاد) بلافاصله بعد از شیر خوردن از بازی کردن با او و فشار دادن شکم او پرهیز شود.
- ▶ برای خوابیدن نوزاد بستر او زاویه حدود ۳۰ درجه با سطح افق داشته باشد به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین تر قرار بگیرد. دقت شود که سر نوزاد خم نشود. نیازی به استفاده از بالش نیست و برای ایجاد این شیب می توان زیر بستر نوزاد در ناحیه سر، یک پتوی کوچک تا شده قرارداد.

# آشنایی با برخی مشکلات شایع دوره نوزادی

**گریه، بی قراری و قولنج:** نوزادان با گریه کردن خواسته های خود را بیان می کنند.

▶ نوشیدن چای پر رنگ، قهوه نوشابه، نوشیدنی کافئین دار و خوردن زیاد ادویه ها سبب حساسیت گریه و بی قراری نوزاد می شود.

▶ گاهی اوقات با شروع عادت ماهیانه ما در حجم شیر موقتاً کاهش پیدا می کند و در نتیجه شیر خوار گرسنه مانده و بی قرار می شود که بهتر است در این روزها شیر خوار با فواصل زمانی کمتری تغذیه شود.

▶ والدین باید به گریه های متفاوت نوزاد دقیقاً توجه نمایند.

▶ گریه های نوزاد بسته به نیاز وی متفاوت است مثلاً گریه ناشی از گرسنگی معمولاً بم و کوتاه است و شدت آن نوسان دارد. گریه ناشی از خشم نوسان بیشتری دارد گریه ناشی از درد و ناراحتی معمولاً ناگهانی شروع می شود و بلند و طولانی است. صدای زیری دارد و متعاقب آن وقفه های طولانی و ناله های کوتاه وجود دارد.

# آشنایی با برخی مشکلات شایع دوره نوزادی

**دردهای کولیکی:** شیر خواری که به راحتی آرام نمی شود و قسمت قابل ملاحظه ای از روز را گریه می کند ممکن است کولیکی (قولنجی) باشد.

- ▶ در هنگام کولیک (قولنج) تمام بدن شیر خوار در انقباض است. شیر خوار معمولاً زانوها را روی شکم جمع می کند. دستها را مشت می کند، چهره او درد شدید را نشان می دهد و با صدای زیر به شدت فریاد می کشد. درد کولیکی (قولنجی) معمولاً عصرها یا شبها اتفاق می افتد و ممکن است ساعتها طول بکشد وقتی این شیرخواران گریه می کنند. هوای زیادی می بلعند که مشکل آنان را بیشتر هم می کند.
- ▶ با نگه داشتن و بغل کردن شیرخواری که گریه می کند، شیر خوار احساس می کند که به او توجه شده است و می تواند این مرحله حساس را پشت سر بگذارد.
- ▶ والدین هر قدر عصبانی باشند حق ندارند شیرخوار را با خشونت تکان دهند زیرا این کار ممکن است موجب کوری، آسیبهای مغزی با حتی مرگ وی شود.

# زردی

▶ زرد شدن رنگ پوست نوزادان در هفته اول عمر شایع است. شایع ترین نوع زردی در نوزادان، زردی فیزیولوژیک است که طبیعی است و معمولاً روز دوم یا سوم تولد ظاهر شده و روز دهم برطرف می شود. علت زردی فیزیولوژیک آن است که گلبولهای قرمز جنینی که نوزاد بعد از تولد به آنها نیاز ندارد سریع تر از آن حدی که کبد او بتواند از عهده آنها برآید، شکسته می شوند و ماده ای به نام بیلی روبین در خون ایجاد می شود که موجب زردی نوزاد می گردد همچنان که کبد نوزاد کامل می شود زردی هم کم کم کاهش می یابد بیلی روبین عمدتاً از طریق مدفوع دفع می شود نه از طریق ادرار پس دادن آب قند به نوزاد لزومی ندارد و به کاهش سطح بیلی روبین در خون کمکی نمی کند اما آغوز که ملین است و به دفع مدفوع اولیه نوزاد کمک می کند. زردی ممکن است به مدت ۳ هفته تا ۳ ماه طول بکشد باید شیر خوار مورد معاینه و بررسی پزشک قرار گیرد.

▶ درمان زردی پوست شدید: نوزاد را بستری و در دستگاهی زیر نور قرار می دهند (که فتوتراپی نام دارد) تا با تغییر شکل ساختمان بیلی روبین موجود در خون به دفع آن کمک شود تغذیه مکرر با شیر مادر برای پیشگیری از کم آبی بسیار مهم است.

# علائم هشدار دهنده در دوران نوزادی

## در چه مواردی فوراً باید به پزشک مراجعه کرد؟

- ۱- از روز چهارم به بعد اگر نوزاد ۶ پوشک مرطوب که حداقل یک نوبت آن کاملاً خیس باشد نداشته باشد و یا ادرارش تیره باشد و کمتر از ۳ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت داشته باشد. (بعد از ماه اول این تعداد دفع مدفوع طبیعی است)
- ۲- دهان نوزاد خشک است.
- ۳- ملاج او فرو رفته است یا برجسته است. تشنج می کند.
- ۴- تعداد پوشک های خیس او خیلی کم و یا ادرارش زرد پررنگ است .
- ۵- استفراغ می کند یا اسهال و مدفوع خونی دارد.
- ۶- نمی تواند پستان را بگیرد و یا آنرا بعد از گرفتن رها می کند مخصوصاً اگر قبلاً پستان را خوب می گرفته است.

## در چه مواردی فوراً باید به پزشک مراجعه کرد؟

- ▶ ۷- به محض اینکه پستان را می گیرد به خواب می رود و شیر نمی خورد.
- ▶ ۸- وزن از دست می دهد. (کاهش وزن تا روز چهارم بیش از ۷ درصد غیر طبیعی است)
- ▶ ۹- بعد از ۲ هفتگی هنوز به وزن زمان تولدش نرسیده است.
- ▶ ۱۰- تب دارد (حرارت زیر بغل بیشتر از  $37/5$  درجه سانتی گراد)
- ▶ ۱۱- حرارت بدنش کمتر از طبیعی است (حرارت زیر بغل کمتر از  $36/4$  باشد)
- ▶ ۱۲- در هر نفس کشیدن عضلات سمت تحتانی قفسه سینه اش فرو می رود و ناله می کند (تنفس مشکل)

# در چه مواردی فوراً باید به پزشک مراجعه کرد؟

۱۳- خیلی می خوابد و سخت بیدار می شود.

۱۴- بدنش شل است و بی حال است

۱۵- همیشه بی قراری می کند حتی اگر بغل شود.

۱۶ تعداد تنفسش بیش از ۶۰ بار در دقیقه است.

۱۷- مکیدنش ضعیف شده است.

۱۸- پوست بدن و چشم هایش زرد است.

۱۹- لب ها و زبانش کبود هستند.

۲۰- سرفه می کند.

# فصل چهارم

## مراقبت‌های بهداشتی



# مراقبتهای بهداشتی

لباس ، رختخواب و وضعیت خوابیدن نوزاد



# لباس ، رختخواب و وضعیت خوابیدن نوزاد

لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای و نرم باشد شامل : زیرپوش ، بلوز ، شورت ، شلوار ، کلاه . ملافه ها و پتوی نوزاد نیز از جنس کتان یا نخ بوده و تمیز و گرم و خشک باشد.

پوشش نوزاد مناسب فصل باشد و موقعیت آب و هوایی در نظر گرفته شود می توان در صورت سردی هوا از چند پوشش نرم از جنس پنبه و در هوای گرم از یک پوشش نخی یا پنبه ای خنک استفاده نمود.

اگر از تخت استفاده می شود حتماً باید لبه داشته و استاندارد باشد تا از افتادن نوزاد جلوگیری شود فاصله نرده های تخت بیش از ۶ سانتیمتر نباشد زیرا ممکن است سر نوزاد لای آنها گیر کند.

# مراقبتهای بهداشتی

▶ بهتر است نوزاد به پهلو خوابانده شود و یا به پشت ، و سرش به یک طرف باشد.

▶ زیر سر نوزاد از بالش استفاده نشود.

▶ بهتر است برای خوابیدن نوزاد، بستر او زاویه ای حدود ۳۰ درجه با سطح افق داشته باشد به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین تر قرار بگیرد.

▶ بهتر است در طول شب برای تغذیه با تعویض کهنه نوزاد از روشن کردن چراغ با طول دادن زمان تعویض کهنه، خودداری شود.

▶ نوزاد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او بدون توجه به شب یا روز بودن ، بین ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد.

# حمام کردن



# مراقبتهای بهداشتی

## حمام کردن

در صورتی که بندناف نیفتاده باشد نوزاد را می توان با اسفنج یا پارچه نخی نم دار تمیز کرد. نوزاد را باید روی کف اتاق یا تخت خوابانید و زیر او یک پتو با حوله نرم گذاشت و از عدم افتادن و آسیب رسیدن به او مطمئن شد چرا که نوزاد غلتهای ناگهانی می خورد.

در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین  $36/5$  تا  $36/8$  درجه سانتیگراد بهتر است اولین استحمام نوزاد حداقل ۶ ساعت پس از تولد باشد.

دمای محل استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد برای استحمام نوزاد استفاده نمود.

برای اطمینان از ولرم بودن آب آرنج را داخل آب فرو کرده آب باید قدری گرم تر از درجه حرارت بدن فرد باشد.

نوزاد را باید در یک حوله پیچید و فقط قسمتی را که قرار است تمیز شود از حوله بیرون گذاشت.

# مراقبتهای بهداشتی

## حمام کردن

از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد که به آن ورنیکس گفته می شود خودداری شود.  
برای شستشوی نوزاد از صابون با شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیر قلیایی) استفاده شود.  
بطور معمول حمام نوزاد را می توان بصورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته انجام داد.  
بلافاصله بعد از شیر دادن به علت احتمال برگرداندن شیر از حمام دادن نوزاد خود داری شود.

# مراقبت‌های بهداشتی

## ▶ حمام کردن

▶ در صورتی که بندناف افتاده باشد: می‌توان او را در وان بچه یا لگن شستشو داد اولین استحمام نوزاد باید با ملایمت و کوتاه مدت باشد تا منجر به نا آرامی نوزاد نشود.

▶ اگر نوزاد احساس ناراحتی کرد می‌توان تا یکی دو هفته دیگر از روش اسفنج برای حمام کردن او استفاده کرد تا کمی بزرگتر شود.

▶ نوزاد را نباید زیر دوش برده بلکه از لگن یا وان بچه استفاده شود.

▶ رطوبت و بخار به حدی نباشد که تنفس نوزاد را مشکل کند.

▶ اگر نوزاد مو دارد می‌توان از شامپو بچه استفاده کرد.

▶ اگر سر نوزاد پوسته پوسته شده است بهتر است به پوست سر او قبل از استحمام کمی روغن زیتون مالیده و بعد با صابون بچه یا شامپو بچه شستشو شود تا همه پوسته‌ها از بین برود.

▶ از مکیدن گوش نوزاد پس از استحمام خودداری شود و برای خارج کردن آب از گوش نوزاد خم کردن سر او به طرف راست و چپ و خشک کردن گوش‌ها با دستمال نرم کفایت می‌کند.

# مراقبتهای بهداشتی

**کوتاه کردن ناخن:** ناخن ها به سرعت رشد می کنند به طوری که ناخن های پا ۱ تا ۲ بار در ماه و ناخن های دست ۱ تا ۲ بار در هفته نیاز به کوتاه کردن دارند.

بهترین زمان برای گرفتن ناخن شیر خوار هنگام خواب او است .

برای گرفتن ناخن شیر خوار بهتر است از یک قیچی مخصوص که سر آن گرد است استفاده شود.

اگر در حین استفاده از ناخن گیر بریدگی در دست نوزاد پیش آمد و خونریزی اتفاق افتاد جای نگرانی نیست فقط با یک دستمال تمیز باید محل خونریزی را به آرامی فشار داد تا خونریزی قطع شود نیاز به پانسمان نمودن و یا چسباندن چسب به محل بریدگی نیست زیرا ممکن است شیر خوار در هنگام مکیدن انگشتانش پانسمان یا چسب را بمکد باید اجازه داد زخم در معرض هوا خشک شده و بهبود یابد.



# مراقبتهای بهداشتی

توصیه می شود **ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد** و توسط پزشک صورت پذیرد. نوزادانی که ختنه می شوند در سال اول تولد کمتر دچار عفونت ادراری می شوند.

برای مراقبت از محل ختنه از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی و یا هر گونه دار و بدون دستور پزشک خودداری گردد.

خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه مهمترین نحوه مراقبت از محل ختنه است.

معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است **نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.**

**بنفش بودن سر آلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پرخونی سر آلت و کاملاً طبیعی است.**

# مراقبتهای بهداشتی

در صورت بروز مشکلات زیر با پزشک و یا نزدیک ترین مرکز درمانی باید تماس گرفت:

۱- خونریزی مداوم از محل ختنه

۲- قرمزی اطراف نوک آلت بیشتر شود.

۳- تب نوزاد

۴- ترشح چرکی سر آلت

۵- اگر نوزاد ۶ تا ۸ ساعت بعد از ختنه ادرار نکند.

# فصل پنجم

## رشد و تکامل کودک

# رشد و تکامل کودک

- ▶ **تعریف رشد و تکامل:** رشد یعنی افزایش وزن و اندازه بدن که تغییرات آن کمی است. نمو یا تکامل رشد کیفی را نشان می دهد و شامل افزایش توانایی ها و مهارت انجام اعمال حرکتی و تظاهرات اعمال ذهنی و حواس می باشد.
- ▶ **حساس ترین زمان رشد طبیعی سه سال اول زندگی است** و تغذیه مناسب و مراقبت مداوم در این دوران در سرنوشت آینده کودک نقش به سزایی دارد.
- ▶ معیارهای رشد شیر خوار عبارت است از رشد قد وزن و دور سر
- ▶ به طور طبیعی نوزادی که به موقع متولد می شود بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ و متوسط ۳۳۰۰ گرم وزن دارند.

# رشد و تکامل کودک

▶ **در سه ماه اول عمر** هر ماه تقریباً ۷۸۰ تا ۹۰۰ گرم و متوسط وزن گیری در روز ۲۶ تا ۳۰ گرم می باشد.

▶ **در سه ماه دوم** هر ماه ۵۱۰ تا ۵۴۰ گرم و متوسط وزن گیری در روز ۱۷ تا ۱۸ گرم می باشد.

▶ **در سه ماه سوم** هر ماه حدود ۳۶۰ گرم و متوسط وزن گیری در روز ۱۲ تا ۱۳ گرم می باشد.

▶ **در سه ماه چهارم** هر ماه ۲۷۰ گرم به وزن شیر خوار اضافه می شود و متوسط وزن گیری در روز ۹ گرم می باشد.

▶ به عبارت دیگر وزن نوزادی که به موقع متولد شده است **در پنج تا شش ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن تولدش خواهد شد.**

# رشد و تکامل کودک

► **قد نوزاد طبیعی** هنگام تولد بین ۴۸ تا ۵۳ و به طور متوسط ۵۰ سانتی متر است که در پایان یک سالگی ۵۰ درصد یا ۲۵ سانتی متر رشد می کند و از آن پس تا قبل از بلوغ سالیانه حدود ۵-۶ سانتی متر به قد او اضافه می شود.

► **اندازه دور سر** هنگام تولد به طور طبیعی بین ۳۳ تا ۳۷ و به طور متوسط ۳۵ سانتی متر است و در یک سالگی به ۴۷ سانتی متر می رسد و از آن پس سرعت رشد دور سر نیز کم شده و حدود ۶ سالگی ۵۵ سانتی متر یعنی بیش از ۹۰ درصد رشد سر افراد بالغ خواهد شد.

► رشد کودک تابع قانون خاصی است یعنی اول ،سر سریع تر رشد می کند **بعد از شش ماهگی** دور سینه و در ۹ تا ۱۲ ماهگی اندام ها رشد خواهند کرد .

# تکامل کودک تا اماهگی

## تکامل حرکتی در انتهای ماه اول :

- ▶ دستها را در محدوده چشمها و دهان حرکت می دهد.
- ▶ در حالی که در حالت خوابیده به شکم است سر را از یک سمت به سمت دیگر و یا به بالا می برد.
- ▶ در صورت عدم نگه داشتن ، سر به عقب می افتد .
- ▶ انگشتان دست را در حالت مشت کرده نگه می دارد.
- ▶ حرکات رفلکسی ( واکنشی ) قوی دارد.

# تکامل کودک تا اماهگی

## تکامل بینایی در انتهای ماه اول :

- ▶ در هنگام شیر خوردن به مادر نگاه می کند.
- ▶ اشیایی را که در فاصله ۱۵ تا ۲۵ سانتیمتری صورتش قرار دارد نگاه کرده و آنها را دنبال می کند.
- ▶ چشم ها سرگردان و گاهی لوچ هستند.
- ▶ اشیای پررنگ و یا سیاه و سفید را ترجیح می دهد.
- ▶ از بین تمام اشکال صورت انسان را ترجیح می دهد.



# تکامل کودک تا اماهگی

**تکامل شنوایی در انتهای ماه اول:** شنوایی کاملاً تکامل یافته است. تعدادی از صداها را تشخیص می دهد به صدا واکنش نشان می دهد و سرش را به طرف منبع صدا می چرخاند مثلاً به طرف اسباب بازی هایی که صدای آرام دارند.

## تکامل بویایی و لامسه در انتهای ماه اول:

- ▶ بوهای خوش را ترجیح می دهد و از بوهای تند یا اسیدی خوشش نمی آید.
- ▶ بوی پستان مادر خود را تشخیص می دهد.
- ▶ تماس های ناگهانی و خشن را دوست ندارد (مثل کشیدن گونه ، بوسه محکم و .....
- ▶ با افراد خانواده احساس راحتی می کند.

# تکامل کودک تا اماهگی

علائم هشدار دهنده تأخیر تکامل عصبی در ماه اول:

چنانچه در خلال هفته های دوم، سوم و چهارم زندگی نوزاد هر کدام از علائم زیر مشاهده شد باید با پزشک مشورت شود.

- ▶ مکیدن او ضعیف باشد.
- ▶ چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد.
- ▶ بر روی اشیای نزدیک که از سمتی به سمت دیگر حرکت می کند تمرکز نمی کند.
- ▶ دستها و پاها را به ندرت حرکت میدهد.
- ▶ دستها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است.
- ▶ حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست فک پایین دائماً می لرزد.
- ▶ به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.

# طرز ذخیره و مصرف کردن شیر دوشیده شده

- ▶ استفاده از ظروف شیشه ای یا ظروف پلاستیکی سخت شفاف برای ذخیره بلند مدت شیر دوشیده شده توصیه می شود (ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت و شفاف دومین انتخاب است).
- ▶ رنگ آبی، زرد و یا حتی قهوه ای شیر مادر طبیعی است بعضی از غذاها یا مواد رنگی مورد استفاده مادر هم می توانند موجب تغییر رنگ شیر شوند.
- ▶ شیر فریز شده ممکن است رنگ زرد به خود بگیرد که نشانه آلودگی نیست مگر این که بو و طعم آن تغییر کند.
- ▶ بعضی مادران می گویند که شیر فریز شده آنان پس از اینکه ذوب می شود کمی بوی صابون می دهد این تغییر بو به دلیل تغییر در چربی شیر است و برای کودک مضر نیست. مناسب ترین مقدار برای فریز کردن شیر حدود ۶۰ تا ۱۲۰ میلی لیتر از شیر مادر است.

## طرز ذخیره و مصرف کردن شیر دوشیده شده

**شیر تازه:** در دمای بالای ۳۷ درجه ذخیره نشود.

در درجه حرارت ۲۵ تا ۳۷ درجه سانتی گراد: به مدت ۴ ساعت و در درجه حرارت ۱۵-۲۵ درجه

سانتی گراد: به مدت ۸ ساعت و در دمای زیر ۱۵ درجه: به مدت ۲۴ ساعت در یخچال با دمای ۲

تا ۴ درجه سانتیگراد: به مدت ۴۸ ساعت

**شیر منجمد شده (فریز شده):**

اگر فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال): به مدت ۲ هفته

در قسمت فریزر یخچال فریزر: به مدت ۳ ماه

در فریزر مستقل (صنعتی) با انجماد عمیق (۲۰- درجه): به مدت ۶ ماه

# توجه

- ▶ شیر منجمد شده اگر در یخچال ذوب شده باشد: تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.
- ▶ شیر منجمد شده اگر با آب گرم ذوب شده است باید فوراً استفاده شود. (در عرض یک ساعت)
- ▶ هرگز شیر منجمد شده ای را که ذوب شده است نباید دوباره منجمد نمود.

# روش ذوب کردن شیریخ زده

► **روش اول** اگر سرعت مد نظر باشد ظرف حاوی شیر فریز شده را زیر جریان آبی که به تدریج گرم می شود گرفته تا به مرور شیر داخل ظرف ذوب شود و حرارت آن به درجه حرارت اتاق برسد برای اینکه آب گرم هدر نرود ظرف حاوی شیر فریز شده را در ظرف بزرگتری بگذارند و روی آن آب گرم بریزند. اگر آب گرم در دسترس نیست می توان ظرف حاوی شیر را داخل یک قابلمه کوچک حاوی آب قرار داد و **آب را تا ۳۷ درجه سانتیگراد** حرارت داد تا شیر فریز شده ذوب شود.

► **در روش دوم** می توان شیر فریز شده را شب قبل از مصرف در یخچال گذاشت تا روز بعد مورد استفاده قرار بگیرد. در صورت تمایل شیر خوار می تواند از شیر سرد شیر با دمای اتاق و یا شیر گرم شده تغذیه نماید. **برای ذوب کردن شیر** نباید آن را جوشانید و یا در ماکروویو، فروحرارت مستقیم اجاق گذاشت.

با توجه به اینکه عوامل حفاظتی شیر مادر از قبیل **لاکتوفرین و لیزوزیم** با شکل مولکولی طبیعی خود اعمال مفیدی را ر بدن انجام می دهند، باید از **تکان دادن شیر به علت بهم خوردن ساختمان طبیعی و شکل مولکولی آن** پرهیز نمود. شیر ذوب شده را مجدد نباید فریز کرد **شیر ذوب شده در هوای اتاق ( ۱۵ تا ۲۵ درجه) به مدت ۴ ساعت قابل نگهداری و مصرف است.**

”زندگی مملو از بالا و پایین است“  
رمزش آن است که در بالاها لذت ببریم،  
و در پایین ها شجاع باشیم و استوار.

