

مراقبت‌های علمی نوزاد هنگام ترخیص از بیمارستان

۱. تغذیه نوزاد:

- تنها تغذیه‌ی توصیه‌شده در ماه‌های نخست، شیر مادر است.
- تغذیه باید بر اساس میل نوزاد، حداقل ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت انجام شود.
- نوزاد سالم باید در ۲۴ ساعت حداقل ۶ پوشک خیس و ۳ بار مدفوع زرد نرم داشته باشد.
- از شیر خشک، آب قند یا مایعات دیگر بدون تجویز پزشک استفاده نشود.
- چنانچه نوزاد درست نمی‌مکد، بی‌حال است، یا وزن نمی‌گیرد، مشاوره‌ی شیردهی و ارزیابی تغذیه ضروری است.
- در هفته‌ی اول، کاهش وزن تا ۷٪ طبیعی است ولی کاهش بیش از ۱۰٪ یا وزن‌نگرفتن پس از روز دهم نیاز به بررسی پزشکی دارد.

۲. دمای محیط و پوشاک:

- دمای مناسب اتاق نوزاد ۲۲ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد است.
- از لباس‌های نخی یا پنبه‌ای متناسب با فصل استفاده شود.
- نباید نوزاد بیش از حد پوشانده شود؛ حداقل یک لباس بیشتر از فرد بزرگسال کافی است.
- از لباس‌های زیپ‌دار و دکمه‌دار فلزی پرهیز شود.
- لباس نوزاد را پس از شست‌وشو در هوای آزاد و زیر نور آفتاب خشک کنید تا از رشد قارچ و باکتری جلوگیری شود.

۳. مراقبت از بند ناف:

- بند ناف باید در معرض هوا و خشک نگه داشته شود.
 - از پیچیدن مشمع یا پوشک روی ناف خودداری شود.
 - بند ناف طی ۵ تا ۱۰ روز می‌افتد. در صورت ترشح، قرمزی، بوی بد یا نیفتادن تا ۴ هفته، باید به پزشک مراجعه شود.
 - از مواد ضدعفونی‌کننده، الکل یا پودر بچه روی ناف استفاده نکنید.
- روش مراقبت خشک بهترین و علمی‌ترین روش است.

معاینه و غربالگری:

- همه‌ی نوزادان باید در روز پنجم تولد توسط پزشک متخصص اطفال معاینه شوند.
- در فاصله‌ی روز سوم تا پنجم تولد، مراجعه به مرکز بهداشتی ضروری است جهت:
 - سنجش وزن، قد، دور سر و بررسی رشد
 - انجام غربالگری بیماری‌های متابولیک نوزادی (هیپوتیروئیدی، فنیل‌کتونوری، و سایر موارد بسته به پروتکل مرکز)
 - واکسیناسیون بدو تولد:
 - BCG (سل)
 - قطره فلج اطفال (OPV-0)





بیمارستان امام هادی(ع) فرشبند

مراقبت از نوزادان پس از ترخیص

تهیه کنندگان: محبوبه برزگرلو کوهی، زهره کهن سال

تاییدکننده: دکتر مزارعی

(متخصص اطفال)

سال تهیه: زمستان ۱۴۰۴

سال بازنگری: زمستان ۱۴۰۸

کد: FH-HED-PM-227-00

منبع: 1- WHO – Newborn Care Guidelines (2023)

2- American Academy of Pediatrics – Care of the Newborn (2023)

3- CDC Infant & Newborn Health Recommendations (2022)

۴- وزارت بهداشت ایران، دستورالعمل مراقبت از نوزاد سالم (1402)

5- Nelson Textbook of Pediatrics, 21st Edition

۷. علائم خطر نوزاد:

در صورت بروز هر یک از موارد زیر فوراً به بیمارستان یا پزشک مراجعه شود:

- بی‌حالی و مکیدن ضعیف
- تب ($\leq 38^{\circ}C$) یا کاهش دمای بدن ($\geq 36^{\circ}C$)
- تنفس تند یا دشوار (بیش از ۶۰ تنفس در دقیقه)
- رنگ‌پریدگی، کبودی لب و انگشتان یا زردی منتشر
- خون‌ریزی از ناف یا محل ختنه
- استفراغ جهنده یا تورم شکم
- نوزاد بیش از ۱۲ ساعت بدون تغذیه یا ادرار

۸. پیگیری بعد از ترخیص

زمان مراجعه	اقدامات لازم
۳ تا ۵ روز بعد از تولد	غربالگری، واکسیناسیون، کنترل وزن
روز پنجم تولد	معاینه تخصصی نوزاد
۲ هفته بعد	بررسی تغذیه و رشد
پایان ماه اول	ویزیت رشد و تجویز واکسن‌های بعدی بر اساس کارت واکسیناسیون

۵. محیط زندگی نوزاد:

- محل خواب نوزاد باید تمیز، ساکت، با تهویه‌ی کافی باشد.
- نوزاد در طول خواب به پشت خوابانده شود تا خطر سندروم مرگ ناگهانی (SIDS) کاهش یابد.
- از قرار دادن بالش، عروسک یا پتوی ضخیم در گهواره خودداری شود.
- دود سیگار، قلیان، مواد مخدر یا حشره‌کش‌ها از عوامل خطر جدی تنفسی برای نوزاد هستند و باید کاملاً حذف شوند.

۶. مراقبت از ناخن و ختنه:

- ناخن نوزاد نرم است و فقط پس از شیر خوردن یا هنگام خواب به‌طور سطحی کوتاه شود.
- ختنه پسران در ۷ تا ۱۴ روز اول زندگی انجام می‌شود، مگر پزشک به دلایل پزشکی تأخیر دهد.
- پس از ختنه، محل باید خشک نگه داشته شود و در صورت تورم، ترشح یا خون‌ریزی مراجعه به پزشک ضروری است.