**توصیه های حین ترخیص**

**برای مادران و پدران عزیز**

**برای مراقبت از نوزاد در منزل**

**پدر و مادر عزیز**

**توجه به نکات ذیل میتواند در مراقبت بهتر از نوزادان و رشد جسمی و ذهنی متعادل وی به شما کمک نماید.**

1. **نوزاد و کودک برای رشد جسمی و ذهنی، به تغذیه مناسب و پوشش مناسب، آرامش محیط و نوازش و محبت والدین نیازمند است**
2. **بهترین تغذیه برای کودک تا پایان 6 ماهگی شیر مادر بوده و بایستی به صورت انحصاری فقط از شیر مادر تغذیه نماید.**
3. **کلیه نوزادان بخصوص نوزادان نارس، برای وزن گیری مناسب، نیاز به تغذیه به روش صحیح دارند.(تغذیه نوزاد در هر وعده شیردهی به نوبت از یک پستان شروع شده و پستان باید به طور کامل تخلیه شود و در صورت سیر نشدن، می توان نوزاد را با پستان دیگر تغذیه نمود). تخیله کامل پستان به ترشح بیشتر شیر و در نتیجه تداوم شیردهی کمک می نماید و در ضمن قسمت انتهایی شیر حاوی مقادیر زیادی چربی می باشد که سبب احساس سیری ، خواب عمیق و وزن گیری مناسب می شود.**
4. **بهتر است پس از تغذیه، کودک به مدت نیم ساعت به پهلوی راست خوابانده شود که این وضعیت به تخلیه سریع معده کمک نموده و از بازگشت شیر جلوگیری می نماید.**
5. **باید از پوشش مناسب برای کودک استفاده شود( پوشش کم یا زیاد سبب آسیب و بیقراری کودک می شود). (یه تیکه لباس بیشتر از بزرگسال داشته باشد).**
6. **کودک برای رشد و تکامل ذهنی و جسمی علاوه بر نیازهای تغذیه ای و پوشش مناسب، نیاز به آرامش محیط و آغوش و محبت و دستان نوازشگر دارد.**
7. **بهتر است مادر روزانه دوش گرفته و لباسهای خود را تعویض نماید و قبل از شیر دادن دستهای خود را بشوید.**
8. **مادر برای داشتن شیردهی موفق باید تغذیه مناسب و استراحت کافی داشته باشد.**
9. **تغذیه مناسب مادر به شرایطی اطلاق می شود که مادر از همه گروههای غذایی به میزان لازم استفاده نماید و در شیردهی به این معنا نیست که نیاز به رژیم غذایی خاصی باشد.**
10. **استراحت کافی، آرامش محیط زندگی و حمایت پدر خانواده تاثیر بسزائی در موفقیت شیردهی دارد.**
11. **حمام کردن کودک می تواند زمانی شاد و خوشایند برای همه اعضای خانواده باشد.( از روز سوم به بعد می توانید کودک را حمام کنید در دو سه هفته اول ، هفته ای دو بار حمام کافی است و بهتر است موها با شامپو بچه و بدن فقط با آب ساده حمام شود. بعد از 1 ماهگی حمام روزانه در فصول گرم سال اشکال ندارد).**
12. **کلیه نوزادان نارس باید توسط فوق تخصص شبکیه چشم ویزیت شودند**
13. **از والدین محترم تقاضا می شود که در روز 3 تا 5 پس از تولد جهت تشکیل پرونده بهداشتی نوزاد به مرکز بهداشتی درمانی ارائه دهنده خدمت بارداری مراجعه نمایند و همچنین جهت انجام تست هیپو تیروئیدی و فنیل کتونوری نوزاد اقدام نمایند.**
14. **شنوایی سنجی بایستی تا قبل از سه ماهگی انجام شود اما بهترین زمان آن روز 15 تولد می باشد.**

**نهیه و تنظیم: آمینه خدادادی کارشناس ارشد مامایی**