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