

آموزشهای لازم پس از ترخیص در خصوص مراقبت در منزل جهت نوزاد:

علائم هشدار و اقدامات اولیه در زمان بروز آن تا رسیدن به اورژانس

مشکلاتی در امر تغذیه مانند بیدار نشدن نوزاد برای تغذیه، بی اشتها یی و یا خوب شیر نخوردن، خصوصاً در نوزادی که قبلاً سینه مادر را به خوبی می گرفته - استفراغ مکرر و مداوم، یعنی با هر بار تغذیه استفراغ می کند. - تنفس مشکل، فرورفتگی قفسه سینه و ناله کردن - تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته یا قطع تنفس به مدت طولانی - مشکلات بند ناف مانند ترشحات چرکی بند ناف و یا قرمزی اطراف بند ناف - علیرغم گرم کردن نوزاد، بدن و خصوصاً دست و پای نوزاد سرد باشد و یا تب داشته باشد.

- رنگ پریده بودن دائم نوزاد - تشنج نوزاد - اسهال - زردی پوست - بیقراری شدید یا بی حالی

آموزش لازم جهت حفظ دمای بدن نوزاد و پوشاک نوزاد:

* حفظ حرارت بدن نوزاد از اهمیت خاصی برخوردار است و با پوشاندن نوزاد از حرارت بعدی که بر اثر کاهش دمای بدنش ممکن است رخ دهد ممانعت می شود. لباس نوزاد بهتر است از جنس نخ باشد شامل: زیر پوش، بلوز، پوشک، شلوار، کلاه و پتو برای نوزاد پوشش مناسب فصل استفاده نماید.

آموزش برای حمام نوزاد:

دمای اتاقی که نوزاد در آن شسته می شود باید بالای 25 درجه سانتی گراد باشد. دمای آب را با دست امتحان کنید (37-38 درجه سانتی گراد) و ایمنی نوزاد را از نظر سقوط، سوختگی و آسیب راسیون حفظ نمایید. از استحمام بلا فاصله بعد از شیر خوردن خوداری نمایید. از چشم و صورت شروع کنید (توسط یک پنبه خیس از آب گرم) سپس سر او را شسته و با کلاه حوله دار خشک نمایید. و بعد با یک لیف نرم به آرامی با صابون شکم و پشت و سپس دست و پاهای او را بشویید. تمام چین های بدن نوزاد مانند زیر بغل و گردن و لاله گوش و دستگاه تناسلی را با پارچه مرطوب پاک کرده و آب کشی نموده و در اخر بعد از شستن بدن، فوری او را درون حوله بپیچید و خشک نمایید.

* زمان مناسب برای حمام کردن نوزاد بین 5-10 دقیقه است.

* تا زمانی که بند ناف نوزاد نیفتاده یا محل ختنه بهبود پیدا نکرده است، نوزاد را در وان یالگن قرار ندهید.

الگوی خواب نوزاد و ایمنی نوزاد:

* برای حفظ خواب مناسب، نوزاد را در مکان پر سرو صدا و پر تردد نخواستارید. اتاق تاریک باشد (و یا نور در حداقل میزان نگه داشته شود).

* درجه حرارت اتاق زیاد نباشد و تخت نوزاد در اتاق والدین باشد و نوزاد در تخت والدین نباشد.

* قبل از خواب نوزاد پوشک نوزاد را عوض کنید. * درب اتاق ها و کمد ها را به آهستگی باز و بسته نمایید.

* در خانه آرام صحبت نمایید و به آرامی راه بروید و از پوشیدن کفشها و صندل های صدادار بپرهیزید.

مراقبت آغوشی مادر و نوزاد:

* حفظ ارتباط مادرانه از طریق نگرستن با عشق و علاقه به چشم های نوزاد و صحبت کردن آرام با نوزاد انجام گیرد.

آموزش برای تغذیه با شیر مادر و دادن ویتامین های تکمیلی:

* تغذیه نوزاد فقط با شیر مادر تا 6 ماهگی صورت گیرد. تغذیه با شیر مادر را حتی شب ها ادامه دهید و از گول زنک استفاده نکنید.

* ویتامین ها در صورت نیاز با صلاح دید پزشک برای نوزاد تجویز می شود. ویتامین های تجویز شده شامل ویتامین A+D و یا مولتی ویتامین می باشد. * ویتامین ها معمولاً از 3 تا 5 روزگی بعد از تولد تجویز می شود. ۲۵ قطره ترجیحاً در یک وعده در شبانه روز به نوزاد داده می شود و تا دو سالگی ادامه می یابد (مگر در موارد خاص و با دستور پزشک)

آموزش مراقبت از بند ناف:

*حدوداً بین ۵ تا ۱۰ روز پس از تولد بند ناف سیاه و خشک می‌شود و می‌افتد. در صورتی که پس از ۴ هفته بند ناف نیفتد لازم است به پزشک مراجعه شود. *لازم نیست برای تمیز کردن بند ناف از ماده ضدعفونی کننده مانند الکل استفاده نمود، زیرا مواد ضدعفونی کننده مانند الکل به علت کشتن باکتری های مفید پوست نوزاد که به افتادن بند ناف کمک می کند، موجب می‌شود افتادن بند ناف به تاخیر بیفتد. *برای خشک نگه داشتن بند ناف، پوشک و مشمع بچه را زیر ناف ببندید تا بند ناف در جریان هوا قرار بگیرد و سریعتر خشک شود. *در صورت بروز علائمی نظیر بوی بد، ترشحات زرد رنگ فراوان، قرمزی و تورم در پوست اطراف ناف به پزشک مراجعه نمایید. *زمانی که بند ناف می‌افتد ممکن است خونریزی خفیفی از ناحیه ناف رخ دهد که جای نگرانی نیست و خود قطع می‌گردد. *اجازه دهید بند ناف خودش به طور طبیعی بیفتد و حتی اگر اتصال بسیار کوچکی باقی مانده باشد، نباید به زور اقدام به کندن بند ناف نمود، زیرا در این صورت ممکن است خونریزی فعال رخ دهد. در صورت خونریزی فعال (خونریزی فعال یعنی هر زمان که شما یک قطره خون را پاک کنید، قطره دیگری ظاهر گردد) سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

آموزش غربالگری

*انجام غربالگری برای تشخیص و درمان سریع بیماری‌های احتمالی بسیار اهمیت دارد. آزمایشاتی که در این مرحله انجام می‌شود شامل:

G6PD (باقله ای)، تیروئید، فنیل کتون یوری، گالاکتوزمیا و ۲۰ بیماری متابولیکی ارثی می‌باشد. آزمایش غربالگری بایستی پایان ۷۲ ساعت بعد از تولد انجام شود و تا روز پنجم تولد فرصت انجام آزمایش‌ها وجود دارد. (۵-۳ روزگی)

*جهت انجام آزمایشات غربالگری و واکسیناسیون بدو تولد «شامل فلج اطفال و ب‌ث ژ و هیپاتیت ب» همه روزه بجز روزهای تعطیل از ساعت ۱۲-۸ به واحد واکسیناسیون بیمارستان حافظ واقع در انتهای بیمارستان مراجعه نمایید.

جهت شنوایی سنجی مجدد تا یک ماهگی نوزاد در ساعت اداری به انتهای حیاط بیمارستان واحد شنوایی سنجی بانوزاد مراجعه کنید. جهت گرفتن گواهی ولادت پس از ترخیص در ساعت اداری با کارت ملی و شناسنامه پدر و مادر به واحد مدارک پزشکی در بیمارستان مراجعه کنید (حداکثر زمان مراجعه تا ده روزگی نوزاد)

اهمیت و زمان مراجعات بعدی:

- آزمایش زردی فیزیولوژیک بعد از ترخیص و در سه روزگی چک شود
- اگر نوزاد کمتر از ۲۴ ساعت بعد از تولد، بیمارستان را ترک کرده باشد، ۲۴ ساعت بعد از ترخیص اولین ویزیت مجدد وی می‌باشد.
- اگر نوزاد پس از ۲۴ ساعت بعد از تولد مرخص شده باشد، در ۴۸ ساعت بعد برای ویزیت بایستی مراجعه نماید.
- نوزادان به ظاهر سالم در معرض خطر (مثلاً در معرض خطر عفونت)، نوزادان با وزن تولد زیر ۲۵۰۰ گرم و نوزادان با سن جنینی زیر ۳۷ هفته نیاز به پیگیری با فواصل زمانی کمتری دارند. اولین مراجعه ۲۴ ساعت بعد از ترخیص و سپس ویزیت بعدی بر طبق نظر پزشک معالج برنامه‌ریزی می‌شود.

*کلیه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بیمارستان در سن ۱۴ و ۲۸ روزگی باید مجدداً مورد معاینه قرار گیرند.

کارت واکسن (جهت واکسیناسیون همراه داشته باشید).

جنسیت نوزاد:.....

