

اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

شروع دوره: 30 آذر ماه

مدت دوره: 90 ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: 7:45-9:30



با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی

برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



نام مدرس: دکتر مریم السادات پاک نژاد

نام مبحث: تدابیر نوزادان

تاریخ برگزاری: اول شهریور 1402

فهرست:

- ✓ در اتاق زایمان
- ✓ بند ناف
- ✓ مراقبت از پوست نوزاد
- ✓ استحمام نوزاد
- ✓ روغن مالی
- ✓ ماساژ و حرکات بدنی
- ✓ خواب
- ✓ گهواره
- ✓ لالایی گفتن
- ✓ قنداق کردن
- ✓ مراقبت از چشم
- ✓ لباس نوزاد

اهمیت دوران نوزادی

تدابیر نوزادی



اتاق زایمان
روزهای نخست
بقیه دوران نوزادی

قابله با وقوف و کارکرده و نیکوسیرت باید که باشد که در وقت وضع حمل محافظت او نیکو نماید که عضوی از اعضای آن به در نرود و شکسته و یا خمیده نگردد و سردی و گرمی بسیار به او نرسد و ناف آن را ... نیکو ببرد و غسل مولود دهد و حلق و منافذ او را گشاده نماید به انگشت کوچک به رفق و ملایمت و بعضی اعضا او که از هیئت طبیعی متغیر و منحرف شده باشد چون استخوان و غضاريف آن نرم و ملایم است به ملایمت و نرمی بمالد و به هیئت طبیعی آورد و ادویه مناسب به مولود به او خوراند که فضول دموی طمشی که در رحم مادر خورده منتفع گردد

در اتاق زایمان بند ناف

بریدن بند ناف نیکو باشد.

در طب ایرانی: ابتدا محل اتصال به ناف با دست چپ و بند ناف با دست راست به طرف جفت به آهستگی مالیده و کشیده می شود تا مواد آن حتی الامکان تخلیه شود. سپس در نزدیکی ناف گره اول با یک بند نرم و با فاصله ای در حدود یک و جب گره دوم زده می شود. در انتها به فاصله ی چهار انگشت بسته فاصله گذاشته و سپس بند ناف بریده می شود که گاهی تنها به گره اول اکتفا می شود.

بند ناف را با ابهام و سبابه بگیرد. با دست چپ سمت متصل به ناف را بگیرند و با دست راست داخل بند ناف را پاک کنند

بند ناف را پس از پاک کردن از خون و هوا با ربط می بندیم سوف تجفیف دارد تجویف و قوت ادمال

خطاهای مربوط به بریدن بند ناف

کوتاه گرفتن بند ناف بریده شده

ضعف قوه ماسکه مثانه (مثانه بزرگ و بول بسیار)

ورود هوای خارجی در جوف آن



عدم خالی کردن ریح و خلطه

احتمال ریختن به زهار و بیضه و مثانه و یا معده و یا رحم

در اتاق زایمان اعمال یدای

راست کردن کجی‌ها

باز کردن مؤلفد

حلق و بینی

مئا توس منفذ حشفه

آنوس (کمک به دفع در روزهای اول)

غمز

غمز مثانه (ضعف دافعه، کم بودن لذع بول، لین مجاری و احتمال انطباق آنها)

و ماساژ شکم و مثانه دو سه بار انجام شود تا دفع کامل مکونیوم (هنوز یبوستی رخ نداده همان اول برای کمک به دفع مکونیوم)

مراقبت از پوست نوزاد

پوست نوزاد پس از خروج از فضای رحم تا تکامل کامل، شرایط حساسی دارد

پوست نوزادان پره ترم برای رسیدن به تکامل کامل به هفته‌ها تا ماه‌ها زمان نیاز دارد

از آنجا که پوست جنین به علت مجاورت با فضای مرطوب داخل رحم رطوبت اضافی کسب کرده است، لازم است که این رطوبت اضافی از بافت پوست گرفته شود تا پوست قوام لازم جهت مواجهه با عوامل خارجی دنیای بیرون از رحم را داشته باشد

بنابراین توصیه می‌شود که نوزاد در بدو تولد با آب نمک (نرمال سالین) شسته شود.

تملیح بدن

- تصلیب جلد که در ذکور مطلوب تر است
- کمتر قبول عفونت میکند جوشش ها کمتر پدید آید
- با ملح می توان شادنج، قسط، سماق، حلبه، صعتر هم همراه کرد (تحلیل فضول، قبض، تقویت، تجفیف رطوبات)
- اگر در بدن طفل وسخ و چرک و رطوبت بسیار ظاهر شود علامت ضعف بشره است
- اگر رطوبت و وسخ زیاد باشد مکرر تملیح کنند

تملیح بدن

- نمک طعام نرم سوده در تمام بدن بیاشند و اندک زمانی حتی تا یک شبانه روز هم گفته اند. در پارچه ای پیچند
- یا با آب نمک رقیق و بعد آب خالص نیم گرم با ملح
- آب خالص برای رفع آب نمک چون نمک سد مسام می کند و باعث عدم تحلیل رطوبات و لذع بدن می شود
- لزوم حفظ دهان و بینی و گوش و چشم از ورود آب شور (نازکی اغشیه و احتمال ضرر)
- و نیز شیرین (تقرح گوش و بینی و زکام و نزله)
- فقط آسپیراسیون نیست

پوست

مالیدن پودر گل سرخ به پوست نوزاد هم می تواند باعث تقویت بیشتر پوست شود (در صورت عدم وجود سابقه فامیلی حساسیت به این گیاه)

برای مراقبت از پوست چینهای بدن نظیر چین آرنج، پشت گوشها، زیر بغلها، دور گردن و کشاله ریس گوش کش ران زیر بغل متوان از برگ مورد و یا پودر گلبرگ گل سرخ و یا گل سفید سرشوی استفاده کرد
استفاده از پشه بند برای محافظت پوست نوزاد از گزش جانوران موزی توصیه می شود.

مراقبت از بند ناف

نظر طب رایج

مراقبت از ناف نوزاد در طی روزهای اول تولد بسیار مهم است و عدم توجه به بهداشت آن می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای نوزاد از جمله عفونت و سپتی سمی شود.

معمولاً بند ناف بین سه تا شش روز پس از تولد نوزاد می‌افتد. طولانی شدن این زمان یا عوارض آن می‌تواند باعث استرس مادر و نوزاد شود.

محل ناف و ضمیمه‌ی متصل به آن همواره باید تمیز و خشک نگهداشته و از تماس مواردی از قبیل آب، ادرار و غیره به آن محافظت شود. در صورت رسیدن رطوبت به ناف باید بلافاصله محل خشک شود. در هنگام بستن پوشک محل ناف در مجاورت پوشک قرار نگیرد و حتی الامکان از اصطکاک و رطوبت احتمالی محافظت شود.

بر اساس بسته نوزاد سالم محل ناف باید خشک و تمیز باشد و از گذاشتن پارچه یا ناف بند بر آن و استفاده‌ی هر نوع ماده بر آن پرهیز شود.

پس از افتادن بند ناف، محل ناف باید خشک باشد و از چرب کردن آن پرهیز شود.

بند ناف

نظر طب ایرانی

- ✓ روی ناف و روده ناف: پارچه روغنی جهت جلوگیری از آسیب ناف (روغن زیتون یا کنجد)
- ✓ محل قطع بند ناف: مجففات مثل زردچوبه دم الاخوین، انزروت، اشنه، زیره، مر مکی.
- ✓ پس از افتادن بند ناف: مجففات نرم سوده مثل رماد صدف، رماد ساق گوساله یا پی پای او، ترجیحاً مخلوط با شراب به خصوص قابض جهت زیادتی تجفیف و تقویت معده و امعای طفل

در طب ایرانی برای جلوگیری از آزردهی ناف و کمک به زودتر افتادن ناف پیشنهاد می‌شود ناف جداگانه با پارچه‌ی تمیز نخی مانند کتان یا گاز استریل کمی آغشته به روغن زیتون تازه بسته شود تا ضمن محافظت ناف از سرما با گرم کردن و تقویت ناف سبب زودتر افتادن بند آن شود.

حمام کردن

حمام سبب بهبود وزنگیری و رطوبت بخشی نوزاد می شود.



کیفیت حمام کردن

دمای محیط مناسب

دمای آب متناسب با دمای بدن کودک و قدری گرمتر

مادر به گونه‌ای نوزاد را بر ساعد خود نگهدارد که روی سینه‌ی نوزاد به ساعد مادر چسبیده و به حالت دمر باشد تا نوزاد در هنگام شستشو لیز نخورد و بدن نوزاد از یک سمت به بدن مادر و از سمت دیگر دستش محکم از بازو گرفته شود. این شکل قرار گیری نوزاد در عین حال باعث محافظت از گوش‌ها، بینی، چشم و دهان نوزاد از ورود مستقیم آب و مایع شستشو دهنده خواهد شد.

نحوه گرفتن حین حمام کردن به دو علت روی استخوان سینه اتکا کند و شکم که نرم است استخوان پشت هر چند محکم است ولی بند بین مهره‌ها استحکام ندارد عدم دخول آب در منافذ

شستن با طبیخ گیاهان جهت نشف رطوبات و تحلیل فضلات برگ حنا و حلبه

مدت حمام کردن نباید آنقدر طولانی باشد که سبب قرمزی پوست و تورم پوستی شود.

دفعات حمام

تا چهل روز اول نوزاد هر روز حمام شود و بعد از آن بسته به فصل و شرایط، دفعات استحمام تعدیل شود. لازم به ذکر است در نوزادان ضعیف و بیمار دفعات حمام کردن در هفته نسبت به نوزاد سالم کمتر انجام و شود (6-11)

تا چهل روز هر روز حمام و دلک و این تدبیر در حفظ جسد او تاثیر تمام دارد در هوای سرد می شود هر دو سه روز یکبار حمام کند دفعات بر اساس قوه طفل تعیین می شود

حمام حتی دو بار و سه بار در روز هم مجاز است

طب رایج استحمام یک روز در میان را برای نوزاد توصیه می کند.

زمان حمام

بدو تولد: بر اساس راهنمای سلامت نوزادان و دستور العمل سازمان جهانی بهداشت استحمام بعد از شش ساعت اول بعد تولد توصیه می شود مگر در موارد خاص مانند مادر مبتلا به ایدز.
دوره شیرخوارگی: بعد از خواب شبانه و هضم شیر

پس از استحمام

در زمستان خشک کردن با دو حوله اولی خشک می‌کند در دومی که گرم باشد می‌پیچد

خروج از حمام باید به تدریج باشد

بعد از حمام روغن مالی: پسر ۴ ماه، دختر دو ماه

سپس هر چهار روز یا هر هفته

همراه دلک به ویژه دوطرف فقرات از بالا تا پایین

روغن مالی

پیشگیری از بروز درماتیت آتوپیک به خصوص در نوزادان ترم یا پره‌ترمی که سابقه فامیلی مثبت دارند
کاهش عفونت‌های پوستی به‌ویژه در نوزادان پره‌ترم شود
در ناحیه دیاپر سبب کاهش احتمال ادرار سوختگی

زمان روغن مالی

پس از حمام

روزانه

پس از برخاستن نوزاد از خواب نسبتاً طولانی

نوزاد به تازگی شیر نخورده باشد و به اصطلاح معده اش خالی باشد

مدت روغن مالی

پسران چهار ماه

دختران دو ماه

تا چهل روزگی روغن مالی هر روزه مناسب است و پس از آن هر ۴ الی ۷ روز یکبار کافی است

نوع روغن (نظر طب ایرانی)

پسر: روغن گاو و پیه تازه دنبه

دختر: بنفشه بادام

نوع روغن (مطالعات موجود)

روغن زیتون: هیدراتاسیون پوستی را بهبود می‌دهد

روغن آفتابگردان: بهبود هیدراتاسیون و ترمیم skin barrier، با کاهش احتمال عفونت بیمارستانی باعث افزایش میزان بقای نوزادان می‌شود و عوارض قابل توجهی هم ندارد

روغن نارگیل: ایجاد رطوبت پوستی بهتر، احتمال کمتر عفونت‌های پوستی، وزن‌گیری بهتر و کلا ایجاد شرایط پوستی بهتر در نوزادان پره ترم می‌شود. (روغن نارگیل عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند)

نکات روغن مالی

تا وقتی که ناف کاملاً خشک نشده باشد نباید روغن به ناف برسد ■

حتماً باید دمای محیط به حد کافی گرم باشد ■

تمام قسمت‌ها شامل پشت سینه، شکم، اندام‌های فوقانی و تحتانی روغن مالی شده و ماساژ داده شود.

وجود روغن باعث آسان‌تر شدن ماساژ و اثر بهتر در رفع کوفتگی‌ها و کمک به خواب نوزاد خواهد شد ■

ماساژی که همراه روغن مالی انجام می‌شود باید در نوزاد دختر ملایم باشد و برعکس ■
در نوزاد پسر ماساژ قوی‌تر مطلوب است

ریاضت

ورزش و حرکات بدنی نه تنها برای سلامتی مفید است، بلکه بدون انجام آن دستیابی به سلامتی امکان پذیر نیست

از بدو تولد پس از نخستین شستشو، حرکات کششی و ماساژ برای نوزاد قابل انجام است.

فعالیت بدنی به دوشکل کلی ماساژ و حرکات بدنی غیر فعال (passive movement) برای نوزادان قابل انجام است

ریاضت

اندام فوقانی

در وضعیت به پشت خوابیده:

1. دستها از پشت و کمر به هم نزدیک میشوند
2. دستها به عقب سر میروند

در وضعیت خوابیده به شکم:

دست راست به چپ و چپ به راست و تا پشت برود گویی چیزی را در آغوش گرفته

راست کشیدن پاها

تا کردن از ران پاها را از پشت تا باسن برساند



ریاضت

اندام تحتانی

راست کشیدن پاها

تا کردن پاها از ران که از پشت تا باسن برساند



دلک و غمز

دلک و غمز به کرات

غلطاندن بر شکم

غلطاندن بر پشت

پس از حمام

مطالعات جدید

در نوزادان نارس و کم وزن، ورزش‌های range of motion تاثیرات خوبی در وزن‌گیری، افزایش تراکم استخوان و توده استخوانی نشان داده است

حرکات پاسیو خم و راست کردن اندامها به مدت 5 تا 10 دقیقه در روز باعث تحریک استخوان‌ها و افزایش تراکم استخوان در نوزادان می‌شود.

حرکت پاسیو دو طرفه زانوها در نوزادان، باعث افزایش اکسی‌هموگلوبین و هموگلوبین توتال در اکثر مناطق حسی-حرکتی مغز می‌شود.

ماساژ (دلک)

ماساژ نوزادان دارای تأثیر مثبت بر متابولیسم بدن، افزایش وزن و تقویت رشد کودک، کاهش درد، آرام بخشی، رشد مغز و افزایش هوشیاری و یادگیری، کاهش استرس و سطح اضطراب بوده و باعث کاهش اختلالات خواب، خواب عمیق نوزاد و تقویت سیستم ایمنی او می شود.

ماساژ بر رابطه مادر و نوزاد نیز تأثیر می گذارد و باعث ارتباط عاطفی بیشتر بین آنها می شود.

لذا به نظر می رسد برنامه های آموزشی ماساژ نوزاد به نومادران و مراقبین نوزادان بسیار حائز اهمیت باشد.





یکی از ماساژهای مفید نوزاد ماساژ دو طرف ستون فقرات نوزاد است که به آرامی و در دو طرف ستون فقرات نوزاد و از جهت بالا به پایین انجام می‌شود و باعث رفع کوفتگی پشت نوزاد به جهت ماندن در بستر و پیشگیری از ناآرامی‌های بی دلیل نوزاد می‌شود. از حرکت مستقیم بر روی مهره‌های ستون فقرات باید خودداری شود. دستان ماساژ دهنده تمیز، نرم، با ناخن کوتاه و بدون انگشتر و ساعت با دمایی متناسب با پوست نوزاد باشد.

هنگام ماساژ نوزاد بهتر است از روغن‌مالی نیز استفاده کرد. استفاده از روغن پوست را نرم کرده و باعث کاهش اصطکاک دست با پوست نوزاد شده و احساس بهتری برای نوزاد به همراه دارد

مطالعات نشان داده روغن‌ها از طریق پوست جذب شده و باعث افزایش وزن نوزاد می‌شوند.

ماساژ با روغن زیتون یا روغن نارگیل تاثیرات مفیدی بر افزایش وزن نوزادان دارد.

ماساژ با روغن نارگیل و روغن آفتابگردان علاوه بر افزایش وزن، باعث افزایش اندازه دور سر نوزادان نیز می‌شود.

ماساژ بازتابی پا (رفلکسولوژی)

بهبود زمان و دفعات دفع مکونیم

تحمل تغذیه ای در نوزاد

کاهش دیسترس تنفسی و افزایش اشباع اکسیژن خون در نوزادان نارس می شود

گریه به عنوان ورزش



گریه اندک هنگام گرسنگی نوزاد و قبل از شیر خوردن است. گریه متعادل اندامهای کودک را ورزش می‌دهد و علاوه بر آن می‌تواند مزاج مغز را گرم نماید، آن را تقویت کند و موجب دفع بهتر مواد زائد از مغز گردد. باید توجه داشت که حکما تأکید دارند برای رسیدن به این فواید میزان کمی گریه آن‌هم فقط قبل از تغذیه کافی است. نباید به این منظور نیازهای کودک به مدت قابل توجهی بدون پاسخ باقی بماند و گریه او طولانی شود.

تکان دادن کودک



به کمک گهواره، تاب دادن، در آغوش گرفتن و حرکت دادن کودک، بلند کردن و زمین گذاشتن نیز برای نوزاد نوعی ورزش محسوب شده که به دفع مواد زائد بدن کمک می‌کند. علی‌رغم آنکه فعالیت‌هایی کاملاً غیر فعال به نظر می‌رسند دارای فواید ورزشی برای نوزاد هستند و برای سلامتی او بسیار مناسب هستند.

خواب

خواب یکی از مهمترین نیازهای نوزاد است که کیفیت و کمیت آن به طور مستقیم بر سلامت نوزاد و والدین به ویژه مادر اثرگذار خواهد بود

به طور معمول مقدار خواب مورد نیاز نوزاد در شبانه روز در ماه‌های اول زیاد است و به تدریج با افزایش سن شیرخوار، از مدت زمان خواب کاسته خواهد شد. مدت زمان مناسب خواب، باعث افزایش آرامش و تکامل بهتر جسمی و مغزی نوزاد می‌شود.

توصیه می‌شود برای خواب بهتر، رختخواب نوزاد از ابتدا جدا از رختخواب مادر اما در اتاق مادر باشد و محل خواب نوزاد در آرام‌ترین محل در منزل باشد.

لزوم هم اتاقی مادر و نوزاد و توجه کافی مادر به شکل خوابیدن نوزاد و خوابیدن به پشت نوزاد به پیشگیری از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد کمک خواهد کرد.

خواب

یکی از عوامل استرس‌زا برای نوزادان، وجود نور اضافی در محیط است و این استرس عامل مخرب برای خواب نوزاد و نهایتاً تحمل شیر در نوزادان است. شدت نور در محل خواب نوزاد باید به قدری باشد که بر روی تکامل طبیعی مغز نوزاد تاثیر منفی نداشته باشد.

بهتر است محل خواب نوزاد نور ملایم مایل به تاریکی داشته باشد و از تابیدن نور مستقیم به چشم‌های نوزاد اجتناب شود، زیرا نور قوی و شدید به چشم نوزاد آسیب می‌رساند و نور ملایم مایل به تاریکی سبب تقویت بینایی می‌شود.

در نخستین روزهای تولد بهتر است چشم‌های نوزاد با پارچه یا چشم بند نازکی پوشیده شود

محل خواب نوزاد

تهویه و جریان هوا مناسب باشد (پرهیز از کشیدن سیگار)
در مجاور وسایل گرمایشی مانند بخاری یا نزدیک به در و پنجره اتاق و در مسیر نسیم و باد قرار
نگیرد

سر نوزاد با شیبی ملایم بالاتر از سطح شکم او قرار گیرد

نوزاد را باید بر تشک با نرمی متوسط بخواباند، خشن بودن تشک سبب تحلیل رفتن بدن، اشکال
در رشد نوزاد و لاغری می شود. تشک بیش از حد نرم هم سبب سر خوردن نوزاد و قرارگیری بدن
در وضعیت نامناسب می شود



زیرانداز و تشک نوزاد باید کاملاً تراز باشد و نرمی متوسطی داشته باشد

گهواره (ننو سنتی یا بانوج)

استفاده از گهواره از گذشته در کشورهای آسیای جنوب شرقی مانند ایران، چین، هند و مالزی مرسوم بوده است.

به کارگیری گهواره برای خواباندن نوزاد از روز سوم به بعد توصیه می‌شود. گهواره بعد از ۳ تا ۷ روز و بعضی ۴۰ روز گفته اند



گهواره

حرکت طفل در گهواره باعث تقویت مزاج شیرخوار و در نتیجه بهبود رشد و نمو می شود
قرار دادن نوزاد در گهواره پس از اتمام شیردهی و تکان دادن او با حرکات آرام به هضم شیر
کمک می کند

حرکت در گهواره به دفع مواد زاید بدن نوزاد کمک می کند و نوعی ریاضت محسوب میشود
حرکت نوزاد در گهواره از بسیاری از دردهای شکمی و کولیکی پیشگیری می کند قرار دادن
نوزاد در گهواره یا تخت (در سطحی بالاتر از زمین) طفل را از اذیت جانداران موذی زمینی
مانند مورچه محافظت می کند

مطالعات انجام شده نشان داده است که سطح مناسبی از تحریک با کمک تکان های گهواره
می تواند ماچور شدن نوزادان نارس را تسهیل کند و حملات آینه را نیز کاهش دهد

بایدها و نبایدهای گهواره

حرکت گهواره باید آرام و متوازن باشد. حرکت مخضخض لبن نباشد به طرفین یا راست و چپ - نه عقب به جلو یا جلو به عقب - باشد.

پوشاندن گهواره با پارچه یا توری (پشه بند)، نوزاد را از اذیت حشرات در هوا مانند پشه محافظت می‌کند. این پارچه باید نازک و تمیز باشد و مانع جریان هوا نباشد و به تعدیل نور رسیده به چشم نوزاد نیز کمک کند

حرکت در گهواره باید آهسته و ملایم و همراه با خواندن لالایی و آواز خوش باشد. الحان نیکو لالایی جایگاه حفظ الصحه ای دارد

در به کارگیری گهواره از تکان دادن سریع مخصوصا بعد از شیرخوردن باید اجتناب کرد تا باعث اذیت و ناراحتی نوزاد نشود.

بایدها و نبایدهای گهواره

در صورت به کارگیری غلط و ناامن گهواره می‌تواند به نوزاد آسیب بزند. ممکن است در اثر سقوط، تاب دادن با شتاب و یا وجود اشکالاتی در ساختار گهواره، آسیب‌هایی متوجه طفل شود.

گرچه اکثر صدمات گزارش شده خفیف و شامل ضربه ملایم به سر (mild head injuries) می‌باشد، اما باید ایمنی را همواره مدنظر داشت

اندازه گهواره به قدری باشد که نوزاد در آن احساس راحتی کند و فضایی برای تکان دادن دست‌ها و پاهایش داشته باشد ولی به حدی نباشد که بتواند در آن غلت بزند.

دامنه حرکت گهواره در حدی باشد که احتمال واژگونی آن نباشد

نداد ناکت ماگنه هژیو هب دازون یارب شوخ و مارآ یادص اب نتفگ بیلال
،هراوهگ
دوشیم دازون **ناور و حور تمالس دوبهب و تیوقت** ببس

مطالعات درباره لالایی

اثر موسیقی (لالایی) به مدت 10-15 دقیقه به همراه استفاده از گهواره **بر علایم رفتاری و فیزیولوژیکال نوزادان ترم** در پاسخ به تحریک دردناک درد کمتری را تجربه کنند

همچنین لالایی به تنهایی نیز اثر تسکین درد در نوزاد دارد و باعث کاهش ضربان قلب و تنفس هنگام درد در نوزاد می‌شود

موسیقی به شکل لالایی یا خواندن شعرهای کودکانه می‌تواند به طور قابل توجهی کاهش وزن نوزاد در روزهای اول را کاهش دهد و از طرفی با بهبود تغذیه و افزایش میزان دریافت کالری نوزاد، میانگین وزن‌گیری روزانه را افزایش داده و با کاهش رفتارهای استرسی باعث کاهش طول مدت بستری در NICU شود.

نوزادان خصوصاً نوزادان نارس در معرض پروسه‌های دردناک مانند خونگیری، ساکشن اندوتراکئال و استرس‌های محیطی مانند نور و صدا هستند. استرس مکرر و مداوم خصوصاً در روزهای اول تولد، می‌تواند اثرات مستقیم و طولانی مدت بر رشد مغزی و رفتاری نوزادان داشته باشد. لالایی و آواز خواندن به صورت یکنواخت و آرام برای نوزادان آرام‌بخش است.

مطالعات درباره لالایی

موسیقی و لالایی علایم استرس را کاهش داده و اثر مثبتی در حفظ دمای بدن و افزایش سطح اکسیژن خون نوزادان دارد.

همچنین می‌توان از صوت قرآن به عنوان لالایی و برای آرامش نوزاد استفاده کرد. قرائت قرآن از 10 دقیقه قبل از خونگیری از نوزاد و ادامه آن تا 20 دقیقه، به بهبود پارامترهای فیزیولوژیک نوزاد (کاهش ضربان قلب و ریت تنفس و افزایش سطح اکسیژن خون) طی این پروسه دردناک کمک می‌کند.

باید توجه شود که صدای ضبط شده نباید جایگزین صدای طبیعی پدر یا مادر شود. ولی در صورت استفاده از گوشی تلفن همراه یا وسایل صوتی دیگر برای پخش موسیقی (لالایی)، منبع صدا باید در فاصله معقول از گوش نوزاد قرار داده شود و زمان کوتاهی استفاده شود و طبق نظر کمیته آکادمی اطفال آمریکا (AAP) فرکانس آن نباید از 75 دسی بل تجاوز کند.

قنداق کردن Swaddling

تا قبل از قرن 18 میلادی به عنوان قسمتی از دستورالعمل‌های مراقبت کودکان در دنیا رایج بوده است و هنوز در بعضی از کشورها مخصوصا خاورمیانه برای مهار گریه بیش از حد نوزاد استفاده می‌شود. امروزه استفاده از قنداق در بعضی کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی نیز رو به افزایش است.

با قنداق کردن دمای بدن حفظ شده و از صدمه به اعضا به جهت ضعف و آسیب پذیری محافظت می‌شود.



قنطاق در طب ایرانی

حفظ از سرما و گرما

حفظ هیئت اعضا

آسان شدن برداشتن و حرکت دادن نوزاد

زمان قنناق کردن

- همادا و داد ماجنا کدوک یارب یگهام 3-4 دودح ات دلوت ودب نامه زا ناوتیم ار ندرک قادنق دوب دهاوخ یرایتخا نا زا شیب.
- طول مدت قرارگیری نوزاد در قنناق می تواند حدود سه تا چهار ساعت باشد و پس از آن باید کودک برای مدتی باز باشد تا اندامهایش آزادانه حرکت کنند و سپس مجدد قنناق شود
- زمان شروع و مدت قنناق کردن در کشورهای مختلف، متفاوت است ولی شواهد محدود نشان می دهد که خطر قنناق کردن با افزایش سن شیرخوار افزایش می یابد و با خطر دو برابری برای نوزادان بالای 6 ماه مرتبط است.

فواید قنداق

حفظ دمای مناسب

محدود کردن فعالیت و دست و پا زدن نوزاد:

1. آرام شدن نوزاد
2. کاهش گریه
3. افزایش طول مدت خواب
4. کاهش دفعات بیدار شدن‌های خود به خودی

مداخله‌ای موثر در کاهش درد نوزادان (بهبود میزان ضربان قلب و اشباع اکسیژن خون شریانی نوزاد **چین** و بعد از جایگذاری لوله بینی- معدي و به اندازه بغل کردن در کاهش استرس‌های ناشی از درد در نوزادان موثر بود)

افزایش تون عضلات، رشد بهتر و تکامل سیستم عصبی- عضلانی خصوصا در نوزادان نارم

اشکالات قنناق کردن

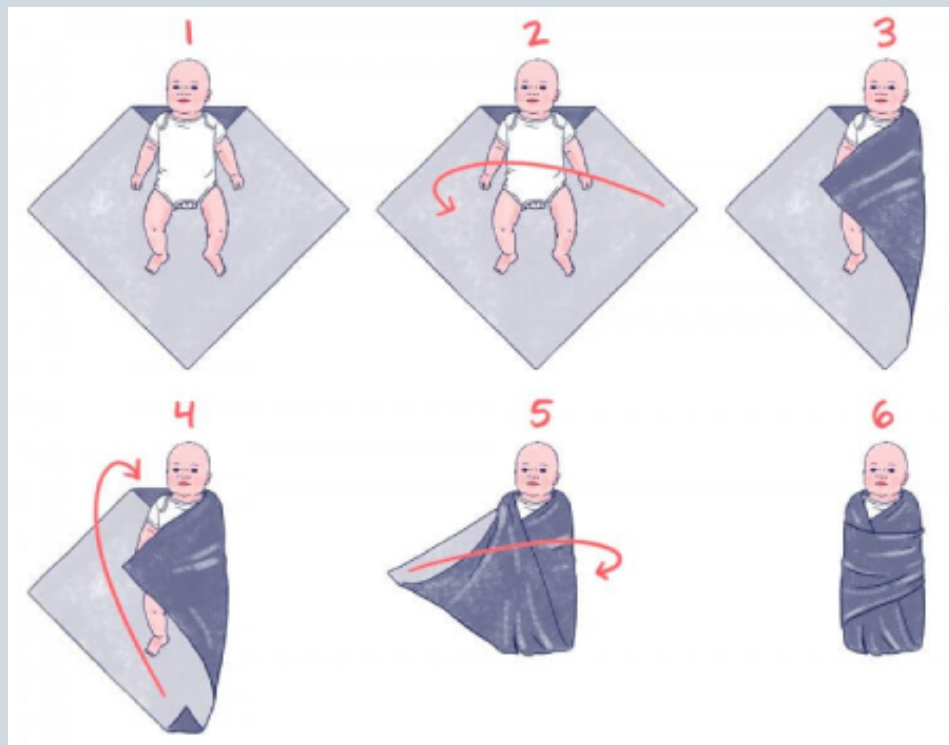
افزایش شیوع دیسپلازی مفصل ران

افزایش احتمال وقوع سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)

روش تعدیل شده

کودک با وجود پوشک و لباس با پتویی نازک یا پارچه‌ی مناسب به شکل قنداق بسته می‌شود.

در حین قنداق کردن اندام‌های فوقانی و تحتانی به آرامی و با ملایمت باید کشیده شوند و تا حدی آزاد باشند، به طوری که پای شیرخوار بتواند به راحتی خم شود. قفسه سینه و شکم نیز تحت فشار نباشد.



پوزیشن نوزاد

❖ در گهواره سر بالاتر از پا باشد پایه های سمت سر بلندتر از پایه های سمت پا باشد گذاشتن پارچه زیر شانه ها و گردن و سر فقط ریفلاکس مدنظر نیست تا فضلات بدنیه به جانب سر صعود ننماید

لزوم بالاتر بودن سر از سایر بدن (این بالا بودن نباید زیاد باشد تا گردن نیچد):

✓ از عضوی فضولات بر مغز نریزد و فضولات از سر دفع بشود

✓ شیر در معده استقرار یابد

✓ بخارات راس دفع شوند چون سر انسان در مسلک صعود ابخره است

❖ خواب مستلقی اولی است. به کنارین شکل کتف را تغییر می دهد و بر شکم نفس را می بندد

چشم

روغن زیتون در چشم‌ها برای غسل لطیف چشم و طبقات آن و تقویت آن
زیت انفاق قوی‌تر است تنقیه طبقات چشم

با افزایش سن نوزاد، آویزان کردن مهره‌های رنگی در مقابل چشم (نه بالای سر) نوزاد به تقویت چشم او کمک می‌کند ولی باید دقت کرد این مهره‌ها در وسط میدان دید نوزاد قرار گیرند نه طرفین.

به منظور پیشگیری از اختلالات چشمی از قرار دادن اشیاء پرنور و براق در بالای سر نوزاد که سبب توجه دائم چشم نوزاد به آن می‌گردد پرهیز شود
کثرت نور باعث تحلیل روح باصره می‌شود

شواهد

نور زیاد اتاق با تحریک عصب بینایی منجر به اختلال در سیکل خواب و بیداری نوزاد می‌شود و از طرفی منجر به تاثیر منفی بر وزن‌گیری نوزاد و عدم تحمل شیر به ویژه در نوزاد نارس می‌شود.

تاریک کردن محل خواب نوزاد با قرار دادن پوشش‌های خاص روی صورت نوزادان بستری در NICU و کاور انکوباتور، باعث افزایش بیشتر طول مدت خواب در نوزادان می‌شود.

کم کردن نور اتاق با کشیدن کاور ضخیم بر روی انکوباتور و پوشاندن صورت نوزاد با کاور سبک عایق به نور، باعث افزایش تحمل شیر در نوزادان به دنبال افزایش طول مدت خواب در نوزادان نارس می‌شود.

گوش

نوزاد در معرض اصوات زیاد و بلند قرار نگیرد

برداشتن کام

آب فرات، زمزم یا نیسان

خاک شفا

کمی خرما یا عسل

لباس

- نوزاد از فضای گرم رحم وارد دنیای خارج می‌شود، بنابراین حفظ بدن از سرما بسیار مهم است
- به دلایل فیزیولوژیک مختلف نوزاد مستعد از دست دادن قابل توجه حرارت بدن است
- حفظ حرارت بدن برای افزایش بقای نوزاد حائز اهمیت است.
- این مسئله حتی در نوزادان کم وزن و نوزادان زودرس و نیز نوزادانی که ذاتاً بنیه ضعیف‌تری دارند حیاتی‌تر هم هست.
- همواره باید مراقب بود که زیادی پوشش‌های نوزاد سبب افزایش بیش از حد دمای بدن وی نشود. هرگز نباید به حدی به نوزاد لباس پوشاند که منجر به تعریق شود. علاوه بر این، زیادی تعداد پوشش‌ها باعث آزار نوزاد می‌شود

لباس

- لباس نوزاد باید مناسب فصل و اقلیم زندگی باشد.
- پارچه لباس باید از جنس کاملاً نرم و سبک باشد و گشادی متوسطی داشته باشد. لباس تنگ حرکت نوزاد را مهار کرده و لباس گشاد به حد کافی گرم کننده نیست.
- در لباس نوزاد سنجاق و یا سوزن نباشد تا آسیبی به پوست نوزاد نرسد
- حوله و دستمال هایی که برای خشک کردن نوزاد پس از استحمام کامل یا شستشوی پس از تعویض پوشک به کار می رود، باید کاملاً نرم باشد لازم است شستن آنها با شوینده هایی باشد که سبب زبری آنها نشود.

کلیه البسه و رختخواب نوزاد باید کاملاً تمیز بوده و علاوه بر تعویض دوره ای، به محض رسیدن آلودگی به آن تعویض و شسته شوند. دقت داشته باشید که نظافت لباس در سلامت مزاجی نوزاد اثر دارد.

کلاه

در نوزادان مقدار زیادی از حرارت از طریق سر از دست می‌رود پس پوشاندن سر یک روش موثر در پیشگیری از اتلاف حرارت بدن است

محافظت سر از سرما عامل بسیار مهمی در پیشگیری از بروز نزله، زکام و بیماری‌های مختلف است

توصیه می‌شود که به نوزاد کلاه پوشانده شود. کلاه باید نرم بوده و بسته به فصل می‌تواند از یک کلاه نازک پارچه‌ای تا کلاه کاموایی متفاوت باشد.

پوشاندن کلاه را باید تا هنگامی که موها رشد کنند و سطح سر را به طور کامل بپوشانند، ادامه داد.

چند مشکل شایع

رویکرد به شیرخوار با
قی مبرح

قی مبرح

بعد از چهار
ماهگی

قبل از چهار
ماهگی

درمان

رفع سبب

اصلاح شیر مادر

تقویت معده

منع قی

شدید+

شدید-

درمان غیر دارویی (زیاد شیر ندادن، تکان
ندادن بعد از شیردهی، بالا قرار دادن سر)

ریفلاکس

اصلاح شیر مادر

اصلاح مزاج مادر

رفع یبوست مادر

درمانهای موضعی مانند روغن مصطکی

در صورت لزوم درمانهای خوراکی ساده: رب به، رب موز

یبوست

اصلاح شیر مادر

اصلاح مزاج مادر

رفع یبوست مادر

درمانهای موضعی: روغنملی و ماساژ شکم (روغن زیتون، بابونه، مصطکی، کره با آب گرم.❖)

گرم کردن شکم

بررسی متخصص گوارش کودکان در موارد شدید و طولانی

کولیک نوزادی

ترمینولوژی؟



کولیک نوزادی

اصلاح مزاج ماهر

اصلاح شیر ماهر

رفع یبوست ماهر

اصلاح شیرخشک

ماساژ شکم نوزاد

رفع یبوست نوزاد

مالیدن سفوف رازیانه به شکم

جوشانده زیره و رازیانه تا دو هفته

ماساژ رگ پشه

گهواوه

خواباندن نوزاد از محل شکم بر روی پوست شکم گرم مادر یا مراقب

توصیه‌های ساده جهت والدین

سر نوزاد خود را پس از حمام با کلاهی نازک بپوشانید.

استحمام نوزاد نباید طولانی باشد. قرمزی رنگ یا تورم و چروکیدگی پوست نوزاد نمایانگر حرارت نامناسب آب و طولانی بودن زمان حمام نوزاد است.

دمای حمام باید مناسب و گرمای آب باید قدری گرم‌تر از دمای بدن نوزاد باشد.

بهتر است نوزاد در ابتدای روز و بعد از بیدار شدن از خواب شبانه حمام شود.

مراقبت از ناف نوزاد در طی روزهای اول تولد خیلی مهم است.

محل ناف و بند متصل به آن همواره باید تمیز و خشک نگهداشته و از تماس مواردی از قبیل آب، ادرار و غیره به آن محافظت شود.

در صورت رسیدن رطوبت به ناف قبل از افتادن بند ناف باید بلافاصله محل خشک شود.

در هنگام بستن پوشک، محل ناف در مجاورت پوشک قرار نگیرد.

توصیه‌های ساده جهت والدین

بهرتر است روغن مالی به صورت روزانه و پس از حمام و خشک کردن بدن انجام شود.

از روغن مالی حوالی ناف تا چندین روز پس از افتادن بند ناف پرهیز شود.

روغن مالی دو طرف گردن و ستون فقرات با نرمی و ملایمت انجام و از حرکت بر ستون فقرات پرهیز شود.

برای پیشگیری از بروز واکنش‌های حساسیتی پوست، قبل از استفاده از هر نوع روغن ابتدا کمی از آن بر سطح کوچکی از داخل بازوی نوزاد مالیده و در صورت عدم بروز واکنش آلرژیک استفاده شود.

محل خواب نوزاد نوری معتدل مایل به تاریکی داشته باشد.

محل خواب نوزاد از نظر تهویه و جریان هوا مناسب باشد و در مجاورت بخاری، پنجره و در اتاق قرار نگیرد.

سر نوزاد همواره با بالشتی نازک بالاتر از سطح شکم قرار گیرد.

بکارگیری گهواره برای خواباندن نوزاد از روز سوم به بعد منعی ندارد.

توصیه‌های ساده جهت والدین

در بکارگیری گهواره از حرکت شدید پرهیز شود و کناره‌های آن کاملاً ایمن و بلند باشد.

قرار دادن نوزاد در گهواره یا تخت، طفل را از اذیت جانداران موزی زمینی مانند مورچه محافظت می‌کند.

پوشاندن گهواره با پارچه یا توری، نوزاد را از اذیت حشرات در هوا محافظت می‌کند. این پارچه باید نازک و تمیز باشد و مانع جریان هوا نباشد.

قرار دادن نوزاد در گهواره پس از اتمام شیردهی و تکان دادن او با حرکات آرام به هضم شیر کمک می‌کند.

لایبی با صدای آرام و خوش برای نوزاد هنگام جنباندن در گهواره سبب تقویت و بهبود سلامت روح و روان نوزاد می‌شود.

آویزان کردن مهره‌های رنگی در مقابل صورت (نه بالای سر) در قسمت وسط گهواره‌ی نوزاد به تقویت چشم او کمک می‌کند.

به منظور پیشگیری از اختلالات چشمی از قرار دادن اشیاء پرنور و براق در بالای سر نوزاد که سبب توجه دائم چشم نوزاد به آن می‌گردد پرهیز شود.

توصیه‌های ساده جهت والدین

از بدو تولد و پس از نخستین استحمام و خشک کردن می‌توان نوزاد را ماساژ داد. دستان هنگام ماساژ باید تمیز، نرم، بدون انگشتر و ساعت، ناخن‌ها کوتاه و با دمایی متناسب با پوست نوزاد باشد.

قنناق کردن (همراه با پوشک یا کهنه) را می‌توان از بدو تولد تا حدود 3-4 ماهگی برای کودک انجام دهید. حین قنناق کردن اندام‌های فوقانی و تحتانی به آرامی و با ملایمت کشیده و صاف شود زیرا فشار آوردن به اندام‌ها با شدت یا بستن نوزاد به صورت خیلی محکم بویژه در قسمت شکم باعث صدمه به نوزاد خواهد شد.

در قنناق می‌تواند حدود سه تا چهار ساعت باشد و پس از آن کودک برای مدتی باز باشد تا اندام‌ها پش آزادانه حرکت کنند و پس از آن مجدد قنناق شود.

از کلاه (بدون بند) در دوران نوزادی در تمام فصول سال بویژه در شب و بعد از حمام برای نوزاد استفاده کنید، البته بسته به فصل ضخامت آن را تغییر دهید.

از پیشانی بند برای گرم نگهداشتن سر و فرم دهی بهتر پیشانی استفاده کنید.

پوشش نوزاد، نحوه لباس پوشاندن و تعویض پوشک، دمای اتاق، دفعات و مدت تغذیه، شستن نوزاد پس از دفع ادرار و مدفوع، خواب نوزاد و علایم خطر را آموزش دهید.



دختر سالم
مادر سالم
جامعه سالم

