

ارتقا سلامت، شامل بررسی تغییرات جسمی، روانی و احساسی از تولد تا پایان عمر است. فرآیند تکاملی، منحصر به هر مرحله از تکامل بوده و بررسی مستمر برای مداخله سریع در زمان پیدایش مشکلات، ضروری است. تغییر در ویژگی های دموگرافیک جمعیت، ساختار خانواده، درآمد، سطح تحصیلات و شاخص های فرهنگی، به طور مستقیم بر سلامت نوزادان تاثیر دارد.



رشد یعنی افزایش وزن و اندازه بدن که تغییرات آن کمی است. نمو یا تکامل، رشد کیفی را نشان می دهد و شامل افزایش توانایی ها و مهارت در انجام اعمال حرکتی و تظاهرات اعمال ذهنی و حواس می باشد.

حساس ترین زمان رشد طبیعی سه سال اول زندگی است و تغذیه مناسب و مراقبت مداوم در این دوران در سرنوشت آینده کودک نقش به سزایی دارد.



معیارهای رشد نوزاد عبارت است از:

رشد قد

وزن

دور سر

اولین اندازه گیری قد، وزن و دورسر، در اتاق زایمان بعد از ساعات اول تولد و برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد انجام می شود.

این معیارها، به زنتیک و جثه و قد پدر و مادر، تغذیه و شرایط محیطی و آب و هوایی نیز بستگی دارد، اما خارج از این معیارها نیاز به بررسی توسط پزشک دارد.

رشد پدیده ای ممتد و مداوم است اما یکنواخت نیست، به طوری که در چندماه اول عمر، سریع و سپس به تدریج کند می شود. نوزادانی که به موقع متولد می شوند به طور بین 2500 تا 4000 و متوسط 3300 گرم وزن دارند.

در سه ماه اول عمر هر ماه تقریباً یک کیلوگرم، در سه ماه دوم هر ماه حدود نیم کیلوگرم، در سه ماه سوم هر ماه یک سوم کیلوگرم و در سه ماه چهارم هر ماه یک چهارم کیلوگرم به وزن شیرخوار اضافه می شود. به عبارت دیگر وزن نوزادی که به موقع متولد شده است در چهار تا پنج ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن تولدش خواهد شد.

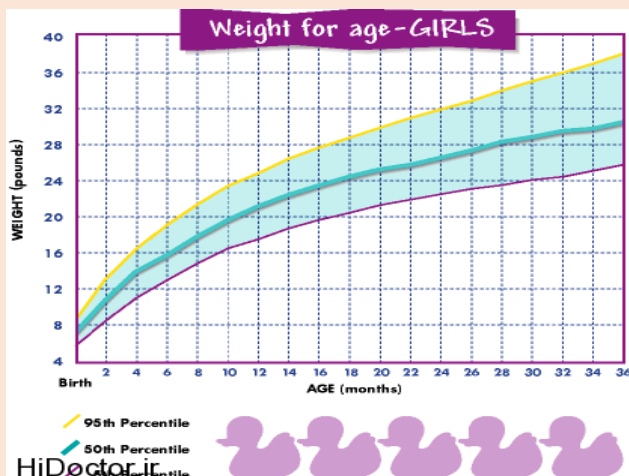


قد نوزاد طبیعی هنگام تولد بین 48 تا 53 و به طور متوسط 50 سانتی متر است که در پایان یک سالگی 50% یا 25 سانتی متر رشد می کند و از آن پس تا قبل از بلوغ سالیانه حدود 6-5 سانتی متر به قد او اضافه می شود.

اندازه دورسر هنگام تولد به طور طبیعی بین 33 تا 37 و به طور متوسط 35 سانتی متر است و در یک سالگی به 47 سانتی متر می رسد و از آن پس سرعت رشد دور سر نیز کم شده و حدود 6 سالگی، 55 سانتی متر یعنی بیش از 90% رشد سرفراد بالغ خواهد شد.

رشد کودک تابع قانون خاصی است، یعنی اول سر، سریع تر رشد می کند. بعد از شش ماهگی دور سینه و در 9 تا 12 ماهگی اندام ها رشد خواهند کرد. بررسی رشد و تکامل به وسیله مقایسه اندازه ها و توانایی های کودک با معیارهای مربوط به کودکان سالم همسن و سال و هم جنس امکان پذیر است.

سازمان جهانی بهداشت در سال 2006 منحنی های رشد را براساس تغذیه با شیرمادر که به عنوان استاندارد طلایی و بهترین الگوی رشد در کودکان می باشد تهیه نموده است.



❖ روند تکامل نوزاد تا پایان ماه اول

1. تکامل حرکتی در انتهای ماه اول:

✚ دستها را محدوده چشمها و دهان حرکت می دهد.

✚ در حالی که در حالت خوابیده به شکم است، سر را از یک سمت به سمت دیگر و یا به بالا می برد.

✚ در صورت عدم نگه داشتن ، سر به عقب می افتد.

✚ انگشتان دست را در حالت مشت کرده نگه می دارد.

حرکات رفلکسی (واکنشی) قوی دارد.



2. تکامل بینایی در انتهای ماه اول:

✚ در هنگام شیرخوردن به مادر نگاه می کند.

✚ اشیایی را که در فاصله 15 تا 25 سانتیمتری صورتش قرار دارد نگاه کرده و آنها را دنبال می کند.

مثل اسباب بازی های چرخان با رنگ های مختلف

✚ چشم ها سرگردان و گاهی لوچ هستند.

✚ اشیای پر رنگ و یا سیاه و سفید را ترجیح می دهد.

✚ از بین تمام اشکال، صورت انسان را ترجیح می دهد.



3. تکامل شنوایی در انتهای ماه اول:

➤ شنوایی کاملاً تکامل یافته است.

➤ تعدادی از صداها را تشخیص می دهد.

➤ به صدا واکنش نشان می دهد و حتی سرش را به طرف منبع صدا می چرخاند. مثلاً به طرف اسباب بازی هایی که صدای آرام دارند.



4. تکامل بویایی و لامسه در انتهای ماه اول:

➤ بوهای خوش را ترجیح می دهد.

➤ از بوهای تند یا اسیدی خوشش نمی آید.

➤ بوی پستان مادر خود را تشخیص می دهد.

➤ تماس های ناگهانی و خشن را دوست ندارد. (مثل کشیدن گونه، بوسه محکم و)

➤ با افراد خانواده احساس راحتی می کند.

5. علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول:

چنانچه در خلال هفته های دوم، سوم و چهارم زندگی نوزاد هر کدام از علائم زیر مشاهده شد، باید با پزشک مشورت شود:

➤ مکیدن او ضعیف باشد.

➤ چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد.

➤ بر روی اشیای نزدیک که از سمتی دیگر حرکت می کند تمرکز نمی کند.

➤ دست ها و پاها را به ندرت حرکت می دهد.

➤ دست ها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است.

➤ حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست، فک پائین دائماً می لرزد.

➤ به صداهاى بلند پاسخ نمی دهد.



لباس، رختخواب و وضعیت خوابیدن نوزاد

- لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای و نرم باشد شامل: زیرپوش، بلوز، شورت، شلوار، کلاه
- ملافه های پتوی نوزاد نیز از جنس کتان یا نخ بوده و تمیز و گرم و خشک باشد.
- پوشش نوزاد مناسب فصل باشد و موقعیت آب و هوایی در نظر گرفته شود. می توان در صورت سردی هوا از چند پوشش نرم از جنس پنبه و در هوای گرم از یک پوشش نخی یا پنبه ای خنک استفاده نمود.
- به مناسب بودن دما و تهویه اتاق نوزاد دقت شود. دمای مناسب 25 تا 27 درجه سانتیگراد است و بهتر است گردش هوا جریان داشته باشد، اما نوزاد در معرض کوران قرار نگیرد.
- پنجره اتاق را باید گاهی باز کرد تا هوای اتاق عوض شود. بهتر است در هنگام باز کردن پنجره نوزاد را به اتاق دیگر منتقل کرد تا در جریان تهویه هوا قرار نگیرد. حتی زمستان هم می توان گاهی لای یک پنجره را باز کرد تا تهویه هوا صورت گیرد.
- جای خواب نوزاد باید خشک، گرم، امن و در محل کم نور و بی سرو صدا و در کنار مادر باشد.
- اگر از تخت استفاده می شود حتماً باید لبه داشته و استاندارد باشد تا از افتادن نوزاد جلوگیری شود یا نوزاد سمت دیوار خوابانده شود.
- تختخواب نوزاد باید از مواد مناسب و سالم تولید شده باشد. رنگ های سمی در آن بکار نرفته باشد و لبه های فلزی و برنده نداشته باشد، فاصله نرده های تخت بیش از 6 سانتیمتر نباشد زیرا ممکن است سر نوزاد لای آنها گیر کند.



- در سال اول زندگی، تخت یا گهواره و یا رختخواب او باید در اتاق مادر باشد. قرار دادن او در یک اتاق مجزا هنوز زود است.
- از ابتدای تولد نمی توان خوابیدن را به نوزاد آموزش داد، زیرا 3 تا 6 ماه طول می کشد تا مغز مودک به اندازه کافی به تکامل برسد و الگوی منظمی برای خوابیدن به ویژه در شب پیدا کند.



تعویض کهنه یارچه ای یا پوشک:

- برای پوشاندن کهنه به نوزاد، مادر پس از اینکه او را تمیز کرد. کهنه و مشمع را به صورت مستطیل یا سه گوش تا می کند.
- پاهای نوزاد را بالا آورده و کهنه زیر ران و باسن او قرار داده می شود.
- سپس لبه کهنه طوری بالا کشیده می شود که تای جلوی آن برای دختر بچه ها کمتر و برای پسر بچه ها بیشتر بالا آورده شود.
- بعد از اینکه مادر دو پای نوزاد را پانین آورده و بهم نزدیک کرد دو طرف کهنه را با گره بهم وصل می کند.



○ دقت شود هر بار که کودک، کهنه خود را خیس یا کثیف می کند بلافاصله عوض شود.

○ پس از اجابت مزاج و حتی ادرار کردن ، مادر باید مقعد و دستگاه تناسلی نوزاد را با آب گرم بشوید. همیشه دختران را از جلو به عقب (بالا به پائین) باید تمیز کرد تا میکروب های مقعدی به ناحیه تناسلی و مثانه پیدا نکند.

○ پس از شستن، پوست را به دقت خشک کرد به ویژه در قسنت هایی که چین دارد مثل کشاله ران، نیازی به استفاده از پودر بچه نیست.

○ کهنه ها بعد از استفاده هر چه زودتر باید شسته شود. رعایت نظافت کهنه ها اهمیت زیادی دارد و در محافظت پاهای بچه از سوختگی و جوش موثر است. به همین علت کهنه ها را باید با صابون های مخصوص شستشوی کهنه بچه شست و پس از شستشوی دقیق و آبکشی مکرر در آفتاب آویزان کرد و بعد اظو کشید، کمترین بی دقتی در نظافت کهنه باعث ایجاد حساسیت در بدن نوزاد می شود.



نکات قابل توجه:

* برای پوشاندن کهنه به نوزاد، مادر پس از اینکه او را تمیز کرد. کهنه و مشمع را به صورت مستطیل یا سه گوش تا می کند.

* پاهای نوزاد را بالا آورده و کهنه زیر ران و باسن او قرار داده می شود.

* سپس لبه کهنه طوری بالا کشیده می شود که تای جلوی آن برای دختر بچه ها کمتر و برای پسر بچه ها بیشتر بالا آورده شود.

* بعد از اینکه مادر دو پای نوزاد را پائین آورده و بهم نزدیک کرد دو طرف کهنه را با گره بهم وصل می کند.

* دقت شود هر بار که کودک، کهنه خود را خیس یا کثیف می کند بلافاصله عوض شود.

* پس از اجابت مزاج و حتی ادرار کردن، مادر باید مقعد و دستگاه تناسلی نوزاد را با آب گرم بشوید. همیشه دختران را از به عقب (بالا به پائین) باید تمیز کرد تا میکروب های مقعد به ناحیه تناسلی و مثانه انتقال پیدا نکند.

پس از شستن، پوست را به دقت خشک کرد به ویژه در قسمت هایی که چین دارد مثل کشاله ران، نیازی به استفاده از پودر بچه نیست.

کهنه ها بعد از استفاده هر چه زودتر باید شسته شود. رعایت نظافت کهنه ها اهمیت زیادی دارد و در محافظت پاهای بچه از سوختگی و جوش موثر است. به همین علت کهنه ها را باید با صابون های مخصوص شستشوی کهنه بچه شست و پس از شستشوی دقیق و آبکشی مکرر در آفتاب آویزان کرد و بعد اظو کشید، کمترین بی دقتی در نظافت کهنه باعث ایجاد حساسیت در بدن نوزاد می شود.



نکات قابل توجه:

* در صورتی که نوزاد پسر است، هنگام پوشک کردن یا بستن کهنه، باید بیضه های او را بالا آورد تا لای پاها نماند و سر آلت را به سمت پائین قرار داد تا در هنگام ادرار کردن، ادرار نشست نکند.

* تا زمانی که بند ناف نیفتاده باشد باید پوشک یا کهنه و مشمع طوری بسته شود که بند ناف از آن بیرون بماند.

* در صورتی که بعد از استفاده از یک نوع پوشک مشاهده شد که علائم قرمزی یا جوش روی پوست نوزاد ایجاد می شود، می بایست نوع پوشک را عوض کرد و یا از کهنه پارچه ای استفاده کرد زیرا به احتمال زیاد نوزاد به آن نوع پوشک حساسیت داشته است.

* فراموش نشود که مادر یا پرستار بعد از هر بار عوض کردن پوشک نوزاد و شستشو و تمیز کردن او باید دستهایش را با آب و صابون بشوید.



حمام کردن:

❖ در صورتی که بند ناف نیفتاده باشد:

✓ تا زمانی که بند ناف نیفتاده است، نوزاد را می توان با اسفنج یا پنبه نم دار یا پارچه نخی تمیز کرد. نوزاد را باید روی کف اتاق یا تخت خوابانید و زیر او یک پتو یا حوله نرم گذاشت و از عدم افتادن و آسیب رسیدن به او مطمئن شد چرا که نوزاد غلت های ناگهانی می خورد.

✓ در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین 36.5 تا 36.8 درجه سانتیگراد بهتر است اولین استحمام نوزاد حداقل 6 ساعت پس از تولد باشد.

✓ دمای محل استحمام نوزاد بهتر است 25 درجه سانتیگراد باشد و از آب با دمای 37 تا 38 درجه سانتی گراد برای استحمام نوزاد استفاده نمود.

✓ برای اطمینان از ولرم بودن آب، دست خود را تا آرنج داخل آب فرو کرده آب باید قدری گرمتر از درجه حرارت بدن فرد باشد.

✓ از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد که به آن ورنیکس گفته می شود خودداری شود. این چربی بزودی جذب پوست بدن نوزاد می شود.

✓ قبل از شستشوی نوزاد اسفنج را باید کاملاً تمیز و آب کشید به طوری که صابون در آن نماند بعد با آب ولرم و نه داغ، قسمت به قسمت بدن شیرخوار را از حوله بیرون آورده و به آرامی شستشو داد.

✓ نوزاد را باید در یک حوله پیچید و فقط قسمتی را که قرار است تمیز شود از حوله بیرون گذاشت.

✓ شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کرده و سپس دست ها و پاها، شکم و پشت وی شسته شود. شستشوی چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران ها فراموش نشود. (می توان این قسمت ها را هر روز نظافت کرد.) دستگاه تناسلی نوزاد آخر از همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کاملاً تمیز شود.

✓ برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد. (ملایم و غیر قلیایی) استفاده شود.

✓ پس از شستشو، نوزاد را کاملاً خشک کرده و لباس گرم و تمیز به او پوشانده شود.

✓ بطور معمول حمام نوزاد را می توان بصورت یک روز در میان یا 2 بار در هفته انجام داد.

✓ بلافاصله بعد از شیر دادن به علت احتمال برگرداندن شیر از حمام دادن نوزاد خودداری شود.



در صورتی که بند ناف افتاده باشد:

- ✓ می توان او را در وان بچه یا لگن شستشو داد، اولین استحمام نوزاد باید با ملایمت و کوتاه مدت باشد تا منجر به نآرامی نوزاد نشود.
- ✓ اگر نوزاد احساس ناراحتی کرد می توان تا یکی دو هفته دیگر از روش اسفنج برای حمام کردن او استفاده کرد تا کمی بزرگتر شود.
- ✓ نوزاد را نباید زیر دوش برده بلکه از لگن یا وان بچه استفاده شود.
- ✓ رطوبت و بخار به حدی نباشد که تنفس نوزاد را مشکل کند.
- ✓ اگر نوزاد مو دارد می توان از شامپو بچه استفاده کرد.
- ✓ هیچگاه نوزاد را در حمام یک لحظه هم نباید تنها گذاشت و تمام وسایل مورد نیاز برای حمام و خشک کردن او باید از قبل آماده شده باشد.
- ✓ حمام کردن برای نوزاد باید یک تجربه لذت بخش باشد، و از آب نترسد. با بزرگتر شدن او می توان از اسباب بازی هم در حمام برای سرگرم کردن او استفاده کرد.
- ✓ اگر سر نوزاد، پوسته پوسته شده است بهتر است به پوست سر او قبل از استحمام کمی روغن زیتون مالیده و بعد با صابون بچه یا شامپو بچه شستشو شود تا همه پوسته ها از بین برود.
- ✓ در هنگام شستشو، با دو دست زیر بغل های او را گرفته و آرام آرام او را وارد وان یا لگن کرده، دقت شود که از میان دست سر نخورد. (می توان از دستکش نخی استفاده کرد) چون بدن نرم و لطیف و لغزنده نوزاد وقتی مرطوب و خیس می شود احتمال سر خوردن زیاد می شود. در صورت عدم وجود وان یا لگن، برای این که نوزاد از دست مادر نیفتد: مادر در حمام روی زمین یا چهارپایه خیلی کوتاه بنشیند. سپس حوله ای که با آب گرم خیس شده روی پای خود بیاندازد و نوزاد را روی آن بخواباند. ابتدا سطح روی بدن او را شسته و آب بکشد بعد سطح رویی دست ها و سپس پاها را بشوید و هر قسمت را که شست آب بکشد. سپس نوزاد را به حالت دمر روی همان حوله بخواباند و قسمت پشت بدن را بشوید و آب بکشد و در آخر در همان حالت دمر سر را شامپو زده، آب کشی نماید.



✓ در صورت خشک بودن پوست نوزاد می توان از یک لایه نازک وازلین یا پماد A+D استفاده کرد.

✓ از مکیدن گوش نوزاد پس از استحمام خودداری شود و برای خارج کردن آب از گوش نوزاد خم کردن سر او به طرف راست و چپ و خشک کردن گوش ها با دستمال نرم کفایت می کند.

✓ بعد از افتادن بندناف یک روز در میان یا هفته ای دوبار استحمام اول برای شیرخوار کافی است و استحمام زیاد سبب خشکی پوست شیرخوار می شود.

✓ تعویض سریع کهنه خیس نوزاد و دقت در تمیز کردن جای ادرار و مدفوع نیاز به شستشوی کامل بدن و استحمام نوزاد را کاهش می دهد.

✓ تجربه حمام در صبح برای لعضی شیرخواران دلپذیرتر و در ماههای سوم به بعد در شب آرام بخش تر است.



کوتاه کردن ناخن:

* کوتاه نگه داشتن ناخن ها برای سلامتی نوزاد مهم است، چرا که نوزادان در هنگام تکان دادن دست ها و پاهایشان می توانند به پوستشان آسیب برسانند و آن را زخمی کنند.

* ناخن ها به سرعت رشد می کنند به طوری که ناخن های پا 1 تا 2 بار در ماه و ناخن های دست 1 تا 2 بار در هفته نیاز به کوتاه کردن دارند.



* بهترین زمان برای گرفتن ناخن نوزاد هنگام خواب او است. زمانی که وی خوابیده است با یک دست خود، باید یک دست او را گرفته و انگشتان او را صاف نگه داشت و با دست دیگر ناخن ها را کوتاه کرد.

* برای گرفتن ناخن نوزاد، بهتر است از یک قیچی مخصوص که سر آن گرد است استفاده شود.

* اگر در حین استفاده از ناخن گیر، بریدگی در دست نوزاد پیش آمد و خونریزی اتفاق افتاد، جای نگرانی نیست فقط با یک دستمال تمیز باید محل خونریزی را به آرامی فشار داد تا خونریزی قطع شود. نیاز به پانسمان نمودن و یا چسباندن چسب به محل بریدگی نیست زیرا ممکن است نوزاد در هنگام مکیدن انگشتانش پانسمان یا چسب را بمکد. باید اجازه داد زخم در معرض هوا خشک شده و بهبود یابد.



ختنه نوزاد پسر:

توصیه می شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد و توسط پزشک صورت پذیرد. نوزادانی که ختنه می شوند، در سال اول توند کمتر دچار عفونت ادراری می شوند.

* برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد.

* خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه مهمترین نحوه مراقبت از محل ختنه است.

* معمولاً بین 7 تا 10 روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است. بنفش بودن سر آلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پرخونی سر آلت و کاملاً طبیعی است.



در صورت بروز مشکلات زیر با پزشک و یا نزدیک ترین مرکز درمانی می توان تماس گرفت:



- (1) خونریزی مداوم از محل ختنه
- (2) قرمزی اطراف نوک آلت بیشتر شود.
- (3) تب نوزاد
- (4) ترشح چرکی سر آلت
- (5) اگر نوزاد 6 تا 8 ساعت بعد از ختنه ادرار نکند.

ماساژ نوزاد

- ماساژ یکی از موثرترین شیوه های برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد می باشد.
- ماساژ را می توان از روز اول تولد شروع نمود.
- ماساژ موجب می گردد کودک احساس ارزشمندی و دوست داشته شدن کند.



مراقبت آغوشی مادر و نوزاد (روش کانگورویی) :

در این روش ، نوزاد پوشک شده را بدون پوشش روی سینه و شکم مادر قرار می دهند و سپس نوزاد را با پیش بند نخی و راحت به جلوی سینه می بندند به طوری که بند آن از زیرپای نوزاد رد شده و او را به خوبی روی سینه مادر نگهدارد. این امر سبب احساس امنیت در نوزاد می شود:

1. رشد جسمانی و عاطفی نوزاد، سریع تر و بهتر شود.

2. نوزاد با شنیدن ضربان قلب مادر، آرامش یابد

3. کمتر گریه کند و استرس کمتری داشته باشد.

4. الگوی خواب و بیداری او بهتر گردد.

5. در این روش نوزاد راحت تر به پستان مادر دسترسی داشته و بهتر تغذیه می شود و شیردهی موفق تر است.

امروزه به دلیل اثبات تاثیرات فراوان این روش مراقبتی، انجام آن برای نوزادان نارس و کم وزن به عنوان یک روش تکمیلی درمانی به والدین توصیه و در هنگام بستری نوزادان اجرا می شود. بهتر است پدران نیز در این روش با مادر همراهی نموده و با مشارکت خود در مراقبت آغوشی به تسریع روند بهبودی و تاثیرات عاطفی این فرآیند کمک نمایند.



مراقبت از بند ناف:

- بند ناف کلامپ شده خودبخود از خون شده و طی مدت کوتاهی سخت، خشک و سیاه می شود. بافت مرده می تواند محیط مناسبی برای رشد باکتری ها باشد. مهم ترین و شایع ترین راه انتقال عفونت به ناف نوزاد، دست های آلوده است. شایع ترین دوره خطر انتقال عفونت دو تا سه روز اول عمر است.
- پس از افتادن بند ناف، تا زمان بسته شدن محل جراحی و بهبود کامل ناف، ممکن است ترشحات موضعی بدون بو مشاهده شود. این ترشحات عفونی نیست ولی در این نیز ناف نوزاد مستعد عفونت است.
- زمان طبیعی افتادن بندناف بین 5 تا 15 روز است. امفالیته و عفونت سبب تاخیر در افتادن بندناف می شود. اگر بند ناف تا 4 هفته پس از تولد نیفتاد، باید شیرخوار از نظر وجود اختلالات سیستم ایمنی بررسی گردد.
- در صورت آغشته شدن محل به مواد آلوده، باید ناف را با آب و لرم و صابون ملایم شست.
- طی تحقیقات انجام شده، تجویز روتین داروی آنتی سپتیک مانند الکل نه تنها نقشی در پیشگیری از عفونت ندارد، بلکه افتادن بند ناف را ممکن است به تاخیر اندازد.
- بر طبق تحقیقات انجام شده، استفاده روتین و مکرر از بتادین بر روی پوست نوزاد، به دلیل توانایی بالای جذب پوست نوزاد و وجود ید در بتادین، خطر ابتلا به کم کاری گذاری تیروئید را ایجاد می کند.



بهترین روش پیشگیری از عفونت ناف به شرح زیر است:

- از تماس مواد آلوده ، ادرار و مدفوع با ناف پیشگیری شود.
- از ناف بند یا پانسمان استفاده نشود.
- پوشک و کهنه نوزاد باید زیر ناف بسته شود.
- بند ناف باید تمیز و خشک نگه داری شود.
- والدین هیچ گونه مواد گیاهی یا خانگی برای ناف نوزاد خود استفاده نکنند.



مراقبت از ناف نوزاد نیاز به تجویز هیچ دارویی به منظور پیشگیری از بروز عفونت ندارد.

مراقبت از پوست نوزاد:

- نباید نوزاد را پیش از پایان دوره گذر و تثبیت وضعیتی پس از تولد حمام داد.
- برای پیشگیری از انتقال عفونت، ضروری است که خون و ترشحات و مکونیوم پس از تولد با استفاده از پنبه مرطوب به آب ولرم، از بدن نوزاد زدوده شوند. سپس نوزاد مجدداً خشک شود.

- حمام نوزاد، پس از تثبیت وضعیت وی ، با صابون ملایم و آب گرم امکان پذیر است. پس از استحمام باید نوزاد را کاملاً خشک کرد و حوله خیس را کنار گذاشت.
- برای ضد عفونی زخم های سطحی، کلرهگزیدین (Chlorhexidine gluconate) بی خطر و مفید است.



واکسیناسیون نوزاد:

در طی حضور نوزاد در بیمارستان ، تلقیح واکسن ب.ث. ژ به منظور پیشگیری از سل و واکسن هپاتیت و خوراندن قطره فلج اطفال (پولیو) انجام می شود. از زمان ترخیص کارت واکسن به والدین تحویل داده می شود و اولین زمان واکسیناسیون پس از ترخیص رو هماهنگی می شد.



غربالگری :

توصیه می شود برای تمام نوزادان ، در روز 3 الی 5 بعد از تولد، آزمایشات غربالگری به منظور اطمینان از عدم ابتلاء نوزاد به برخی بیماری های قابل پیشگیری (در صورت تشخیص زود رس) انجام شود. مشکلات و بیماری های مورد نظر شامل:

✓ کم کاری غده تیروئید نوزاد (هیپوتیروئیدیسم) :

✓ فنیل کتونوری، بیماری شربت افرا و گالاکتوزمی (نقص آنزیمی در بدن نوزاد که می تواند در صورت دیر تشخیص دادن سبب عقب ماندگی ذهنی نوزاد شود)

✓ فاویسم (کمبود آنزیم G6PD) که در صورت تشخیص به موقع می توان به طور کامل از عوارض آن جلوگیری کرده و یا از عوارض آن کاست،

شنوایی سنجی :

با نظر پزشک بهتر است قبل از یک ماهگی، نوزاد از نظر شنوایی بررسی شود. در بسیاری از مراکز درمانی که برنامه غربالگری شنوایی انجام می شود، این بررسی ممکن است در روزهای اول تولد در بالین نوزاد انجام شود.



منابع:

1. Kliegman Robert, Geme Joseph St, Nelson Textbook of Pediatrics, 19th published, April 2019
2. میرلاشاری ژیلا، رسولی مریم، پرستاری کودک سالم، تهران، اندیشه رفیع، 1397
3. سامی پوران، بدیعی محمود، احدی فاطمه، پرستاری کودکان ونگ،، تهران، نشر بشری، ویرایش دهم، 2015