



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی/ دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۲۴ص؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۴-۲۴-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care  
موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development  
موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition  
رده بندی کنگره: ۳۵۲JR  
رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۷۹۳

## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت کودکان  
ناشر: اندیشه ماندگار  
نوبت چاپ: سوم- ۱۴۰۰  
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه  
شابک: ۴-۲۴-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۷-۶۲۲-۹۷۸



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، گزینه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره نزد پزشک متخصص کودکان ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند.

در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۵-۳ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- علاوه بر معاینه بدو تولد در بیمارستان لازم است در این مراقبت نیز توسط پزشک معاینه شود.

- واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال، هیپاتیت ب را در بدو تولد دریافت کرده باشد.
- غربالگری بیماری های متابولیک ارثی
- پایش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه گیری و منحنی رشد او در کارت مراقبت کودک رسم شود)
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر و مشاوره و راهنمایی لازم
- ارزیابی شنوایی
- ارزیابی ژنتیک
- راهنمایی هایی برای سلامت مادر
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی هایی برای مراقبت نوزادی
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از عوامل محیطی موثر بر سلامت کودک
- مکمل ویتامین آ+ د



۵

### اهمیت ویزیت های مراقبت سلامت کودک

کودکی که به دنیا می آید معجزه ای است در دستان شما. سلامت این کودک به مراقبت و توجه والدین قبل از بارداری و سال های اولیه تولد بستگی دارد پس از تولد، معاینه کاملی از نوزاد در بیمارستان به عمل می آید و سپس در ۳ تا ۵ روزگی اولین ویزیت برای ارزیابی سلامت نوزاد توسط پزشک باید انجام شود. در فواصل مشخص کودک از نظر سلامتی و روند رشد بررسی شده و مشاوره های لازم از نظر تغذیه و تکامل جسمی و روانی انجام می شود. هدف از این ویزیت ها شناسایی به موقع مشکلات کودک و انجام مداخلات لازم برای پیشگیری از بروز بیماری هاست تا کودکان ما در بهترین و مناسب ترین شرایط زیستی به حداکثر توانمندی خود برسند.



### حمایت خانواده

- اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه، غم، بیماری دارید، با پزشک تماس بگیرید.

- سعی کنید وقتی کودک تان خوابیده است، شما نیز بخوابید و استراحت کنید.
- از خانواده و دوستان کمک بگیرید.
- به دیگر فرزندان مسئولیت‌های کوچک و ایمن برای کمک به نگهداری کودک تان بدهید.
- زمان مخصوصی را تنها با هر فرزند خود سپری کنید.
- روال عادی خانواده را ادامه دهید.
- اگر از طرف کسی به شما توصیه‌ای شد که نمی‌خواهید آن را انجام دهید یا با آن موافق نیستید، لب‌خند بزنید، تشکر کنید و موضوع را عوض کنید.





## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

۷

- فرصت‌هایی برای نوزاد خود فراهم کنید تا شما را ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.
- به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید، زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است او صورت شما را می‌بیند و صدایتان را می‌شنود.
- با نوزاد تماس پوست با پوست داشته باشید و با ملایمت سر او را لمس کنید.
- به چشم‌هایش نگاه کنید و به او لب‌خند بزنید.
- به آرامی کودک‌تان را آرام کرده، نوازش کنید و در آغوش بگیرید، به ملایمت او را تکان دهید. (هنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ دهید)
- روال ساده‌ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هر روزه داشته باشید.
- با استفاده از روش‌های زیر کودک‌تان را برای شیر دادن بیدار کنید:
  - نوازش کردن
  - عوض کردن پوشک



- درآوردن لباس ها
- با آرامش و با صدای آهنگین از هر دو طرف با کودک صحبت کنید یا لالایی بخوانید.

### تغذیه کودک

- کودک تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- در ۶ ماه اول به کودک تان به جز شیر مادر و قطره آ+د چیز دیگری ندهید. مایعات دیگر حتی آب نیز به او ندهید.
- هنگامی که کودک تان گرسنه است به او شیر بدهید. (علائم گرسنگی مانند حرکات دهان، مکیدن لب، بردن دست ها به سمت دهان، تکان دادن دست ها و پاها، غر زدن و نق نق کردن)
- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه های سیری را در کودک تان می بینید. (علائم سیری مانند توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، رها کردن پستان، برگشتن، بستن دهان، دست های آرام، به خواب رفتن)

### کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، حداقل ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید. اگر کودک خودش برای شیر





## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

۹

- خوردن بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.
- در هر وعده وقتی از یک پستان تغذیه شد، او را به پستان دیگر بگذارید و در وعده بعد تغذیه را از پستانی که کمتر خورده شروع کنید.
- اطمینان حاصل کنید کودک تا ۱۰ نوبت مدفوع و ۱۰ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول تولد، تعداد ۲-۳ نوبت مدفوع و ۲-۳ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم و ۳-۴ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم و ۶ تا ۸ پوشک مرطوب در روز ۵-۷ تولد داشته باشد.
- از تغذیه شیرخوار با بطری و دادن پستانک پرهیزید.
- در مورد چگونگی نگه داشتن کودک تا ۱۰ در زمان شیردهی اطلاعات لازم را دریافت کنید.



- در تمام خودروها از صندلی ایمنی کودک، رو به عقب استفاده کنید.

- هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید بخصوص در خودرویی که کیسه هوای مسافر دارد.

- همیشه در اتومبیل کمربند ایمنی تان را ببندید.

- محیط زندگی کودک تان را عاری از دود (سماور، والر، منقل و...) نگه دارید. استعمال سیگار را در خانه و



ماشین تان ممنوع کنید.

- کودک تان را از آب و نوشیدنی های داغ دور نگه دارید.

- وقتی کودک تان را در آغوش گرفته اید، مایعات داغ نخورید.

- اطمینان حاصل کنید، دمای آبگرمکن شما کمتر از ۵۰ درجه سانتی گراد باشد.

- دمای آب حمام کودک تان را با آرنج یا پشت دست امتحان کنید.

- کودک تان را به پشت یا به پهلو بخوابانید، او را به شکم نخوابانید.



## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

۱۱

• کودک را در تخت یا گهواره‌ای دارای محافظ در اتاقتان بخوابانید، او را در تخت خودتان نخوابانید.

• کودک را در گهواره / تخت با استانداردهای ایمنی بخوابانید. حداقل ارتفاع گهواره / تخت از روی تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی متر باشد. فاصله بین نرده‌های تخت کمتر از ۶ سانتی متر باشد.

• اگر گهواره / تخت کودک ریل میله دارد، همیشه آن را در حالت بالا و قفل نگه دارید. اشیاء نرم و ملحفه مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی‌ها را بیرون گهواره / تخت نگه دارید.



• ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.

• شیرخوار را قنداق نکنید، شکم او را محکم نبندید، از بالش برای او استفاده نکنید.

• لیستی از تلفن‌های ضروری داشته باشید.

## مراقبت‌های دیگر

### دمای محیط و پوشش مناسب

- دمای مناسب اتاق برای کودک ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد است.
- بطور معمول در هر دمایی که خودتان احساس سرما می‌کنید یک لایه لباس بیشتر از خودتان به کودک بپوشانید از لباس‌های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید، دکمه یا زیپ لباس باید از بالا به پایین باز شود و از روبان یا رشته‌هایی که ممکن است باعث خفگی و تنگ شدن لباس شود در لباس کودک استفاده نکنید.

### مراقبت از محل ناف و بند ناف نوزاد

- بند ناف به تدریج خشک و چروکیده شده، از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می‌کند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می‌افتد.
- لازم است از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری کنید، زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می‌اندازد.
- بند ناف باید همیشه خشک، تمیز و باز نگه داشته شود بنابراین نباید از ناف بند استفاده کرد. پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود.



۱۳

## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی



- بعضی از مادران تصور می کنند تا بند ناف نیفتاده، نباید نوزاد را استحمام کرد. این باور درست نیست و استحمام نوزاد مخصوصاً تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف موثر است.
- در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

- توصیه می شود بند ناف از نظر خونریزی احتمالی حداقل روزی یکبار مشاهده شود.

## مراقبت از ختنه نوزاد

- توصیه می شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد، توسط پزشک صورت گیرد.
- برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد.
- مهمترین مراقبت از محل ختنه، خشک و تمیز نگه داشتن محل آن است.

- معمولاً بین ۷ تا ۱۰ 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.

### خواب کودک

- در چند هفته اول نوزاد حداکثر تا ۳ ساعت سیر است و باید در هر ساعتی از شبانه روز به او شیر داد.
- وضعیت خوابیدن مناسب تا ۶ ماهگی، خوابیدن به پشت است این کار سندرم مرگ ناگهانی را کاهش می‌دهد. با رعایت موارد زیر می‌توان خطر وقوع آن را کاهش داد:
- \* خواباندن کودک به پشت
- \* عدم استفاده از وسایل خواب شل و نرم
- \* خواباندن کودک در اتاق والدین و در رختخواب جدا از والدین





\* محیطی عاری از دود سیگار برای خواباندن کودک

\* تغذیه با شیر مادر

\* حرارت اتاق مناسب (۲۷-۲۵ درجه سانتی گراد) و پرهیز از گرم کردن بیش از

حد اتاق

\* معاینات دوره ای و واکسیناسیون به موقع کودک

• در اطراف سر کودک وسایلی مثل عروسک یا پتو و... قرار ندهید.

• گاهی برای خواباندن نوزاد لازم است از روش هایی مثل راه بردن یا تکان آرام یا نوازش

کردن کمک گرفت.



### آروغ زدن و بالا آوردن شیر (ریفلاکس نوزادی)

شیرخوار به طور طبیعی هنگام شیرخوردن، مقداری هوا

می بلعد که باعث ناآرامی و کج خلقی او می شود. برای

کاهش بالا آوردن شیر در شیرخوار نکات زیر را رعایت کنید:

• با آرامش و در محیط شاد و ساکت به نوزاد شیر دهید.

• شیردهی را بطور ناگهانی قطع نکنید.

• بعد از شیردهی کودک را در حالت قائم نگه دارید تا آروغ بزند.

• کودک را بعد از شیر دادن تکان ندهید.

- قبل از گرسنگی شدید و گریه کردن نوزاد به او شیر بدهید.

### کولیک نوزادان

- اغلب در ساعات بعد از ظهر بی قراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک رخ می دهد.
  - این کولیک ها تا هفته ششم حداکثر ۳ ساعت در روز است و بتدریج کاهش می یابد و تا ۳ تا ۴ ماهگی (گاهی تا ۶ ماهگی) ادامه می یابد.
  - دلیل این اتساع شکم، دردهای شکمی و گریه های شدید کاملاً مشخص نیست، برای مقابله با آن:
- \* صبور باشید و تحمل کنید.
  - \* کودک را راه ببرید و برای او یک آهنگ آرام بگذارید.
  - \* شیرخوار را به شکم روی زانو بخوابانید و به پشتش به آرامی ضربه بزنید و نوازش کنید.
  - \* شیرخوار را در یک پتو پیچید تا احساس امنیت و آرامش کند.
  - \* از یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای آرام کردن شیر خوار کمک بگیرید و خودتان استراحت کنید.





## گریه های نوزاد

- به گریه های کودک توجه کنید تا بتوانید مشکل او را شناسایی کنید.
- در چند ماه اول تولد باید فوراً به گریه شیر خوار توجه کنید، این توجه او را لوس نخواهد کرد.
- در مواردی که گریه کودک ناشی از چند مسئله باشد باید برای مشکلات وی اولویت قائل شوید. اگر مشکلات کودک را برطرف کرده اید و او آرام نمی شود روش های زیر را امتحان و انتخاب کنید:
- به آرامی او را نوازش کنید و به پشت یا سینه اش بزنید.
- او را در پتو یا ملحفه بپیچید و در محل آرامی قرار دهید.
- از یک موسیقی آرام یا لالایی استفاده کنید.
- او را در کالسکه یا در بغل یا اتومبیل راه ببرید.
- حمام کردن به کودک کمک می کند.
- هر قدر شما آرام تر باشید، تحمل کنید و به مشکلات کودک بیشتر توجه کنید گریه های او کمتر و کوتاه تر می شود.



- وقتی خسته یا عصبی هستید از کسی برای آرام کردن او کمک بگیرید.
- هرگز برای آرام کردن کودک او را به شدت تکان ندهید تکان های شدید باعث آسیب مغزی، نابینایی و حتی مرگ می شود.

### تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک

- شستن دست ها قبل از بغل کردن و مراقبت از کودک و بخصوص بعد از تعویض پوشک ضروری است.
- بعد از هر بار اجابت مزاج باید پوشک کودک عوض شود و کودک با آب ولرم شستشو شود و روغن مخصوص استفاده شود.

- هرگز شیرخوار را با این تصور که قادر به غلتیدن نیست، حتی برای یک لحظه، روی میز تعویض پوشک یا هر جای بلندی تنها نگذارید.

- خیس ماندن کودک به مدت طولانی باعث سوختگی ناحیه پوشک می شود که اغلب با شستشو و کرم های محافظ کودک و کمی باز گذاشتن پوشک بهبود می یابد.





## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

۱۹

- کرم های حاوی اکسید روی برای پیشگیری و درمان سوختگی پای نوزاد مفید است.
- اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید با پزشک تماس بگیرید.

## حمام کردن نوزاد

اگر شستشوی روزانه محل پوشک انجام شود، ۲ تا ۳ بار حمام در هفته کافی است. در

حمام کردن نوزاد به نکات زیر توجه شود:



- برای حمام کردن نوزاد از شامپو و روغن مخصوص کودک استفاده کنید. بعد از حمام کردن نوزاد فوری او را خشک کنید و از یک لوسیون مرطوب کننده غیر معطر برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد پوست او استفاده کنید.

- استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف مؤثر

است. برای جلوگیری از لیز خوردن شیرخوار داخل وان حمام، او را روی یک حوله و در حمایت بازوی خود قرار دهید.

- گرمای آب حمام نوزاد را با محل آرنج یا مچ دست خود امتحان کنید، دمای آب حدود

۲۰ ۳۷-۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد. دمای آب گرم منزل را روی ۴۹ درجه سانتی‌گراد یا

کمتر تنظیم کنید که مانع سوختگی کودک شود.

- از لگن پلاستیکی با ۵ تا ۷ سانتیمتر ارتفاع آب استفاده کنید.
- به شستشوی کامل نواحی چین‌های بدن کودک توجه کنید.
- هرگز نوزاد را در حمام رها نکنید.

### واکسیناسیون

- واکسیناسیون کودکان در برابر بیماری‌ها طبق برنامه کشوری بسیار ضروری و مهم است، هر واکسن باید طبق برنامه انجام شود مگر در موارد خاص مثل وجود برخی





## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

۲۱



بیماری ها یا شرایط خاص که پزشک کودکان توصیه های لازم را خواهد کرد. برخی از کودکان پس از واکسیناسیون ممکن است دچار تب یا بی قراری شوند که برای پیشگیری از آن بهتر است قبل از انجام واکسیناسیون توصیه های لازم را دریافت کنید.

• کودک شما در بدو تولد باید واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال خوراکی، هپاتیت ب را دریافت کرده باشد.

\* در کودکان ۳ ماهه و کوچکتر، تب مسئله ای جدی است. اگر دمای بدن کودک تان  $37.5$  درجه سانتی گراد زیر بغلی یا بیشتر بود با پزشک تماس بگیرید.

\* اغلب، دستان خود را بشویید. هر کسی که کودک را لمس می کند مجبور کنید اول دستش را بشوید و بعد کودک را لمس کند.  
\* از بردن کودک به مکان های شلوغ بپرهیزید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵-۱۴ روزگی است

در مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک با شیر مادر
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





المكتبة الوطنية  
٧٥-٣٧٧٣٩٩٥

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700724-2



9 786227 007244