



کوچولورا بغل کن!

توانمند سازی والدین در مراقبت از نوزادان



دکتر مریم شبیانی

رئیس اداره سلامت مادران معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی سمنان

اهداف آموزشی

انتظار داریم خوانندگان پس از مطالعه مطلب:

با مفهوم حمایت و مشارکت خانواده در مراقبت از مادر و نوزاد آشنا شوند.

ضرورت توانمندسازی خانواده برای رفع نیازهای مادر و نوزاد را بدانند.



مقدمه

نوزاد بزرگ‌ترین هدیه الهی به والدین است ولی گاهی اوقات والدین دانش و آگاهی کافی در مورد نوزاد و نقش والدینی خود ندارند. با اجرای برنامه‌های توانمندسازی والدین می‌توان از یکسو موجب ارتقای نقش والدینی و از سوی دیگر سبب کاهش استرس آنان و افزایش کیفیت مراقبت از کودکان به ویژه نوزادان شد.

چرا دوران نوزادی مهم است؟

گرچه بسیاری از کودکان سالم به دنیا می‌آیند ولی خطرات بالقوه زیادی سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند در حالی که دانش و امکانات والدین آن‌ها برای مواجهه با این مشکلات محدود است. پدر بودن و مادر شدن زمانی مقدس محسوب می‌شود که والدین تمام تلاش خود را جهت پرورش و تربیت فرزند به خدمت گیرند تا نوزاد فرشته صفت به انسانی مفید و متعهد تبدیل شود و دنیای زیبای خودش را خلق کند.

نحوه مراقبت جسمی و روانی از نوزاد به ویژه در چهار هفته اول زندگی (دوران نوزادی) می‌تواند از مهم‌ترین مراحل شکل‌گیری شخصیت انسان باشد و هر قدر به نیازهای نوزاد سریع‌تر پاسخ داده شود و بیشتر در آغوش باشد و بیشتر لمس شود احساس امنیت عاطفی بیشتری خواهد کرد و انسانی مهربان‌تر و عاطفی‌تر خواهد بود.

نوزاد از روز اول می‌تواند چهره مادر را ببیند و با او ارتباط چشمی برقرار کند و تماس پوست با پوست مادر و تغذیه از شیر او در ساعت اول تولد باعث ارتباط عاطفی قوی میان نوزاد و مادر می‌شود. حتی شنیدن صدای والدین و به ویژه ضربان قلب مادر، نوزاد را به آرامش می‌رساند.

گریه نوزاد مهم‌ترین راه ارتباطی او با محیط بیرون است و همیشه علامت گرسنگی نیست و می‌تواند ناشی از عوامل مختلف مانند: گرما، سرما، شلوغی محیط، گرسنگی، سوزش و... باشد. همیشه بهترین مکان برای آرامش نوزادی که گریه می‌کند آغوش والدین است.

نکات مهم در مراقبت از نوزادان

- سر نوزاد هنگام خروج از کانال زایمان (در زایمان طبیعی) ممکن است مختصری برجسته یا دراز شود این وضعیت موقت بوده و به تدریج بعد از چند روز، سر، ظاهر گرد خود را به دست می‌آورد. به دلیل وضعیت خمیده و جمع بودن دست‌ها و پاها طی زندگی جنینی گاهی نوزاد هنگام تولد همین وضعیت را به خود می‌گیرد که موقتی است و بعد از چند ماه به حالت طبیعی برمی‌گردد.
- نوع واکنش نوزاد نسبت به محرک‌های مختلف بسته به مرحله خواب یا بیداری او متفاوت است. اگر نوزاد از محرکی خوشش بیاید ممکن است چشم و سر خود را به طرف آن چرخانده و حتی به آن خیره شود.
- نوزاد طی چند ساعت اول پس از تولد می‌تواند چهره مادر خود را شناسایی کرده و به چشم‌های او توجه کند. همچنین نسبت به مزه و طعم‌های مختلف مانند شوری، شیرینی، تلخی و حتی مزه شیر مادر و شیر گاو واکنش‌های متفاوت نشان می‌دهد.
- حس لامسه نوزاد نسبت به محرک‌های مختلف واکنش‌های متفاوت دارد. مثلاً ماساژ ملایم بدن برای او آرام‌بخش و حرکت سریع، بیشتر تحریک‌آمیز است.
- نوزاد بلافاصله بعد از تولد (چه به صورت طبیعی و چه سزارین) نیاز به تماس فوری پوست با پوست با مادر دارد و نوزاد بعد از تولد می‌بایست در آغوش مادر و در تماس پوست با پوست با او قرار گیرد. این تماس سبب جایگزینی مناسب باکتری‌های مفید در روده نوزاد می‌شود و به‌خاطر آشنایی نوزاد با میکروب‌های بدن مادر، دفاع بدن او بهتر می‌شود.
- اولین تغذیه نوزاد سالم در ساعت اول بعد از تولد و پس از برقراری تماس پوستی، با شیر خوردن



بلند صحبت کردن می‌تواند باعث شوک احتمالی به نوزاد شود. لذا بهتر است که محیط اطراف کودک آرام باشد.

- بهتر است نوزاد به پهلوی یا به پشت بدون بالش خوابانده شود و سرش به یک طرف باشد.
- در هنگام در آغوش داشتن نوزاد از نوشیدن مایعات داغ یا انجام آشپزی خودداری شود.
- آویزان کردن وسایلی مثل گردنبند، پلاک و... به لباس نوزاد به دلیل احتمال صدمه و بلعیدن می‌تواند زمینه ساز خطر باشد.
- از کشیدن سیگار و حتی دود غلیظ اسپند در خانه و محیط زندگی و نگهداری نوزاد باید خودداری کرد.
- نگهداری حیوانات دست آموز خانگی می‌تواند انواع خطرات و عفونت‌ها را برای نوزاد به وجود آورد.
- پوست نوزاد طبیعی، صورتی مایل به قرمز است و توسط موهای نرمی پوشیده شده و در طی ۲ تا ۳ روز اول تولد بثورات نوزادی به شکل جوش‌های قرمز با برجستگی‌های سفید در وسط آن در پوست نوزاد ممکن است دیده شود که بتدریج در طی یک هفته خود به خود از بین می‌روند و نیازی به درمان ندارد. فقط در صورت التهاب به پزشک مراجعه شود.
- مناسب‌ترین دما برای نوزاد دمای ۲۵ تا ۲۷ درجه و استفاده از لباس نخی به همراه کلاه و جوراب است. تنها یک عدد لباس بیشتر از والدین برای پوشاندن نوزاد توصیه می‌شود.
- تعداد طبیعی ضربان قلب نوزاد بیشتر از تعداد طبیعی ضربان قلب بزرگسالان و حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه است. ممکن است در هنگام خواب تعداد ضربان قلب تا ۸۰ ضربه در دقیقه کاهش یابد. تعداد تنفس طبیعی نوزاد باید کمتر از ۶۰

از سینه مادرش آغاز می‌شود. شیر مادر کامل‌ترین غذا تا پایان ۶ ماهگی برای نوزاد است و تمام نیازهای غذایی شیرخوار را به تنهایی تأمین می‌کند و شیرخوار نیاز به آب یا هیچ ماده غذایی دیگری در شش ماه نخست زندگی ندارد. ادامه تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی توصیه می‌شود. شیر مادر همچنین بهترین غذا برای نوزاد نارس، کم وزن و یا با بیماری‌های مختلف است و در دوران بیماری کودک شیردهی به هیچ عنوان نباید قطع شود.

● استفاده از پستانک و شیشه شیر به دلیل آلودگی و مضرات بی‌شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. ● والدین بعد از شیردهی باید آروغ نوزاد را بگیرند. گرفتن آروغ نوزاد با خواباندن او روی شانه والدین و مالش پشت او ممکن است ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. ● برگرداندن شیر (بالا آوردن) یک پدیده شایع در ماه‌های اول زندگی است و اغلب به علت این‌که نوزاد بیش از ظرفیت معده‌اش شیرخورده است رخ می‌دهد. این پدیده نباید سبب نگرانی مادر شود مگر این‌که در شیر برگردانده شده خون وجود داشته باشد، یا نوزاد به خوبی وزن نگیرد یا بالاآوردن با علایم تنفسی همراه باشد که در این صورت باید به پزشک مراجعه کنند.

● کلیه مادران و نوزادان باید روز ۳ تا ۵ تولدشان، توسط پزشک و مراقب سلامت یا بهورز مورد معاینه قرار گیرند. معاینات بعدی مراقبتی نوزاد ۱۴ یا ۱۵ روزگی و سپس در ۳۰ روزگی در مراکز خدمات جامع سلامت انجام می‌شود.

● ضروری است والدین زمان دقیق واکسیناسیون و غربالگری‌های رایج دوران نوزادی در کشور را از مراکز خدمات جامع سلامت یا پایگاه‌های سلامت یا خانه‌های بهداشت بپرسند و بموقع برای انجام آن اقدام کنند. مثلاً ۳ تا ۵ روزگی برای غربالگری کم کاری تیروئید و بیماری‌های متابولیک و زیر یک ماهگی از نظر غربالگری شنوایی اقدام کنند.

● با توجه به این‌که سیستم عصبی تکاملی نوزاد هنوز رشد کافی ندارد، نور و سر و صدای زیاد در محیط مانند زنگ تلفن، صدای تلویزیون و با صدای



۲۶ تا ۳۱ گرم افزایش وزن خواهد داشت و در روز ۱۰ تا ۱۴ به وزن موقع تولد خود می‌رسد.

نتیجه‌گیری

مراقبت از نوزاد فرآیند چالش برانگیزی است که نیاز به اطلاعات و حمایت دارد. با رعایت نکات اساسی، والدین می‌توانند از رشد و سلامت نوزاد خود مطمئن شوند و این دوران را به عنوان یک تجربه مثبت برای خود و کودکشان به یادگار بگذارند. با یادگیری و پیگیری اطلاعات مرتبط، والدین می‌توانند به بهبود روابط عاطفی و ایجاد محیطی ایمن برای نوزاد بپردازند.

پیشنهادهای

به همه زوج‌هایی که تمایل به داشتن فرزند دارند پیشنهاد می‌شود که توجه داشته باشند فرزندآوری و فرزند پروری به ویژه در دنیای امروز، نیازمند فراگیری دانش مرتبط با آن است تا بتوانند این مرحله از زندگی را نیز راحت‌تر و سالم‌تر طی کنند.

منابع

- حبیب‌اللهی، عباس؛ حیدرزاده، محمد؛ خزاعی، سهیلا؛ راوری، محمود؛ «و دیگران»؛ قدم نورسیده مبارک؛ چاپ ششم؛ شهر تهران؛ انتشارات پژوهاک آرمان؛ سال ۱۳۹۲
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - اداره سلامت کودکان؛ بوکلت مراقبت‌های ادغام یافته کودک سالم؛ چاپ اول؛ شهر قم؛ انتشارات اندیشه ماندگار؛ ویرایش ۱۳۹۹

تنفس در دقیقه باشد و هرگونه تغییر خارج از این محدوده را باید با پزشک در میان گذاشت.

● توصیه می‌شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول تولد و توسط پزشک انجام شود.

● سوراخ کردن گوش نوزاد توصیه نمی‌شود و بهتر است به بعد از ۶ ماهگی موکول شود.

● بند ناف باید همیشه تمیز خشک و باز نگه داشته شود. بند ناف از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می‌کند و معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می‌افتد.

● نوزاد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابد و هر بار خوابیدن ممکن است بین ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد.

● نوزاد با گریه خواسته‌های خود را بیان می‌کند. از جمله علل گریه نوزاد، خیس بودن پوشک و کهنه، سوختگی ناحیه تناسلی، پوشاندن زیاد نوزاد و بالا بودن دمای بدن، سردی یا گرمی اتاق، وجود فشار در بستن پوشک و کهنه، سر و صدا، التهاب سر آلت تناسلی، ریفلاکس (برگرداندن مکرر شیر)، گزش پشه یا نوشیدن چای پررنگ و قهوه و نوشابه‌های کافئین دار و خوردن زیاد ادویه‌ها توسط مادر است. ● گاهی گریه نوزاد فقط به علت نیاز به بغل کردن توسط والدین است. مهم‌ترین راه برخورد با گریه نوزاد پاسخ سریع به آن در ماه‌های اول تولد است. این امر باعث می‌شود نوزاد کمتر گریه کند.

● شیرخواری که قسمت عمده‌ای از روز را گریه می‌کند ممکن است مبتلا به دردهای کولیکی باشد. در هنگام کولیک تمام بدن شیرخوار در انقباض است. شیرخوار معمولاً زانوها را روی شکم خود جمع می‌کند، دست‌ها را مشت می‌کند، چهره او درد شدید را نشان می‌دهد و با صدای زیر به شدت فریاد می‌کشد.

● ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد تا مغز کودک به اندازه کافی تکامل یابد و الگوی منظمی برای خوابیدن به ویژه در شب پیدا کند.

● بعد از تولد تا روز پنجم نوزاد کمی کاهش وزن دارد ولی اگر تغذیه نوزاد خوب باشد و شیر کافی دریافت کند پس از پایان هفته اول روزانه معمولاً