

- ❖ تغذیه انحصاری با شیر مادر، مکیدنهای مکرر و طبق درخواست نوزاد
- ❖ حمایت و محبت همسر
- ❖ تغذیه در ساعات شب بنا به درخواست نوزاد
- ❖ آسایش و آرامش مادر



#### نشانه های کفایت شیر مادر:

- افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد
- از روز چهارم تولد حداقل ۶ بار ادرار کردن در ۲۴ ساعت
- از روز چهارم تولد حداقل ۵-۳ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت

#### • روش دوشیدن شیر مادر:

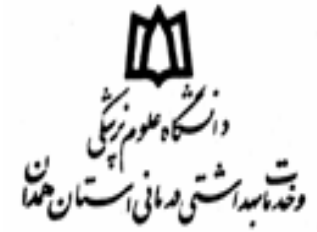
هنگام دوشیدن شیر با دست ، باید برای جمع آوری شیر از لیوان یا ظرف دهان گشاد(که قبلا جوشیده است) استفاده شود. گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار داده شود تا قطره های

### شیر مادر و فواید آن:

- شیر مادر تامین کننده رشد طبیعی و نیازهای غذایی شیر خوار تا پایان ۶ ماهگی می باشد.
- بهترین ترکیب برای نوزادان نارس و کم وزن بوده و گزینه مکیدن در نوزادان ارضاء می شود.
- حاوی مواد ایمنی بخش می باشد(آغوز)شیر غلیظ و زرد رنگ که تولید آن تا چند روز بعد از تولد ادامه دارد.(بعنوان اولین واکسن نوزاد می باشد).
- امنیت روان کودک تامین می گردد و سبب رشد عاطفی و افزایش ارتباط بین مادر و کودک می شود.
- آهن و کلسیم آن بهتر جذب می گردد و درجه حرارت شیر مادر مناسب و عاری از آلودگی می باشد.
- سبب کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریها و نیز کاهش میزان ابتلا به آسم و حساسیت در شیر خوار می شود.
- از ابتلاء به مشکلات دندانانی ناشی از تغذیه با بطری و سر شیشه جلوگیری می کند.
- موجب برگشت سریع رحم مادر به اندازه طبیعی می گردد و سرطانهای تخمدان و پستان را کاهش می دهد.
- هزینه های اقتصادی خانواده و جامعه را کاهش و ضریب هوشی کودکان را افزایش می دهد.

#### عوامل موثر در افزایش شیر مادر:

- ✦ شروع تغذیه با شیر مادر ۱-۵/۰ ساعت بعد از تولد
- ✦ نگهداری نوزاد در کنار مادر(هم اتاقی)
- ✦ استفاده از روش درست شیر دادن



### آموزش حین ترخیص نوزادان



### بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

### واحد آموزش بیماران

### گروه هدف: بیماران

۱۴۰۴

۰۶۰(۲۴۱)-۳۴۹۲۲۸۵۸ واحد آموزش

<http://vaLiasr.umsha.ac.i>

در غیراینصورت ۴۸ ساعت بعد از ترخیص مجدداً توسط متخصص ویزیت شود.

### پی گیری های بعد از ترخیص:

- ✓ مراجعه به پزشک اطفال ۳-۵ روزگی تولد نوزاد
- ✓ مراجعه به مرکز بهداشتی در ۳-۵ روزگی نوزاد جهت تشکیل پرونده بهداشتی و پی گیری واکسیناسیون های دوره ای و انجام تست تیروئید
- ✓ مراجعه به درمانگاه شهید مدنی در ۳-۵ روزگی نوزاد (۷۲ ساعت پس از تولد) جهت انجام تست شنوایی سنجی
- ✓ در صورت نیاز به مشاوره شیر دهی با مرکز بهداشت (۰۳۴۹۲۲۱۸۰-تلفن) و یا بیمارستان (تلفن - ۳۴۹۲۲۸۵۸) بخش زنان یا نوزادان تماس بگیرید.
- ✓ تلفن گویای مزایای شیر مادر ۱۴۹ می باشد.
- ✓ استحمام نوزاد منعی ندارد.
- ✓ پوشک نوزاد زیر بند ناف بسته شود واز ناف بند ویا بانسمان استفاده نشود.
- ✓ در نوزادان نارس معاینه چشم پی گیری شود.



واحد آموزش سلامت

### ❖ الف) عفونت ادراری که شامل علائم:

- ۱- تب ۲- تکرر ادرار ۳- سوزش ادرار ۴- درد بر روی مثانه ۵- فوریت ادراری ۶- وجود خون درادرار

### ❖ ب) عفونت محل جراحی که شامل علائم:

- ۱- ترشح چرکی از محل جراحی ۲- تب ۳- علائم حساسیت، دردناکی، ورم موضعی، قرمزی یا گرمی

### ❖ ج) پنومونی (عفونت ریه) شامل علائم:

- ۱- شروع خلط چرکی یا تغییر ویژگی خلط ۲- تب ۳- سرفه های شدید

### ❖ د) علائم عفونت شامل:

- ۱- تب ۲- لرز ۳- افت فشار خون

**مادران عزیز در صورت بروز هر یک از علائم زیر در نوزاد خود، بلافاصله بعد از ترخیص شدن از بیمارستان علاوه بر**

**مراجعه به پزشک مربوطه با شماره تلفن ۶۰-**

**۳۴۹۲۲۸۵۸ داخلی ۲۵۳ تماس بگیرید**

کاهش دمای بدن نوزاد، بالا رفتن درجه حرارت بدن نوزاد، ناآرامی وی در حین ادرار کردن، بی حالی، قطع ناگهانی تنفس (آپنه)، افزایش یا کاهش ضربانات قلب، خس خس سینه، سرفه، قرمزی و خونریزی بند ناف، تشنج، زردی پوست، شیر نخوردن، ناله کردن، تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته

شیری که همزمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شود جمع آوری گردد.

### نحوه نگهداری و ذخیره سازی شیر مادر:

از ظرف شیشه ای یا پلاستیک شفاف در بسته و تمیز جهت نگهداری و ذخیره سازی شیر استفاده نمایید. شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال یا فریزر قرار داد، شیر مادر در دمای خنک اتاق حداکثر ۴ ساعت قابل نگهداری است. در یخچال با دمای ۴ درجه سانتی گراد ۴۸-۹۶ ساعت نگهداری نمایید. شیر مادر را باید در مکان خنک و ایمن ذخیره کرد تا نگهداری آن به بهترین نحو صورت گرفته و آلودگی آن به حداقل برسد.

- ظرف ها باید درب داشته باشد که چیزی به داخل آن نفوذ نکند.
- تاریخ دوشیدن شیر روی ظرف نوشته شود.
- برای گرم کردن شیر دوشیده شده، ظرف محتوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب دارد قرار داده و قابلمه را روی اجاق بگذارید
- **مادران محترم در صورت بروز هر کدام از علائم زیر ۴۸ تا ۷۲ ساعت پس از ترخیص از بیمارستان حتماً با بیمارستان بخش نوزادان تماس بگیرید.**