

الگوی خواب کوچولو

تا ۶ هفته اول کوچولو خان تازه با دنیای خارج از رحم آشنا شده و فرق روز و شب رو نمی‌دونه کلی گریه می‌کنه شیر می‌خوره و می‌خوابه همه این‌ها کاملاً طبیعی و شاید خواب و خوراک رو از شما بگیره اما ماما خانم زیبا کوچولو خان رو در محیط‌های مختلف قرار بده.

شب‌ها توی محیط‌های کم نور و آرام و روزها توی شلوغی و نور خونه ینجوری کم کم فرق شب و روز رو متوجه می‌شه و تا ۱۶ هفته الگوی خواب تقریباً منظم پیدا می‌کنه تا اون زمان بهتره جای خوابش کنار خودت باشه بهتره بالشت استفاده نشه و تشکش خیلی نرم نباشه بهتره به پشت یا پهلو راست بخوابه...

تغذیه کوچولو

اول از همه یادت باشه کوچولو خان رو با بقیه مقایسه نکنی بدون هر بچه‌ای خاصه و یکی ممکنه از همون اول راحت پستان مادرش رو بگیره و شیر بخوره یکی هم مدت زمان بیشتری برای یاد گرفتن شیر خوردن از پستان مادرش نیاز داشته باشه پس اصل اول صبوریه اگر می‌رسی چقدر شیر

بدم و یا کی شیر بدم؟ می‌گم هر چقدر و هر زمان که کوچولو خان دلش خواست اما نذار فاصله‌ها بیشتر از سه چهار ساعت بشه خواست باشه که تا ۶ ماه کوچولو خان هیچ غذایی جز شیر مادرش نداره بعد از شیر دادن حتماً آروق بچه رو خوب بگیر اینکجه کوچولو خان شیر بالا بیاره یا دلمه‌های سفید رنگ کاملاً طبیعی اما اگر رنگش تغییر کرده باشه حتماً باید به پزشک مراجعه کرد الان می‌رسی تا چند ماهگی به کوچولو خان شیر خودم رو بدم؟

می‌گم تا شش ماه اول که فقط شیر مادر استفاده بشه از ۶ ماهگی غذای کمکی شروع می‌شه و باز هم غذای اصلی شیر مادر است تا یک سالگی اما می‌توان تا دو سال نیز به بچه‌ها شیر مادر داد

کوچولو از کی می‌تونه حمام کنه

۲۴ ساعت بعد از تولد می‌تواند با یک پاک کننده ملایم و خیلی خیلی آروم کوچولو خان رو شست محیط حمام حتماً باید گرم باشد و آب ولرم باشد لباس‌ها و حوله خشک و کلاه سر کوچولو خان از قبل آماده باشد شستن از سر شروع بشه سپس سر خشک بشه و با کلاه پوشانده بشه

واکسن کوچولو

اولین واکسن کوچولو خان قبل از ترخیص انجام می‌شه و بهت توضیح میدن که مدفوع کوچولو خان و ویروسیه به دلیل واکسن و حتماً باید جدا بشه تا شما والدین مریض نشید سه تا پنج روزگی باید به مرکز بهداشت مراجعه کرد تا اولین مراقبت‌ها و غربالگری‌های مربوطه انجام بشه و واکسن دوم دو ماهگی تزریق می‌شه

زردی در کوچولو

زردی در اکثر بچه‌ها قبل از ۵ روزگی اتفاق می‌افته اول آرامش خودتو حفظ کن بعد بیرش پیش پزشک بیمارستان اونجا کارای لازمو انجام میدن!

اما ماما خانم باید چیکار کنه؟ باید تعداد دفعات شیردهی رو زیاد کنه تا تعداد پوشک‌های خیس کوچولو زیاد بشه ۸

تا ۱۲ تا اینجوری بچه زودتر خوب می‌شه

حالا مدفوع کوچولو خان باید چه جوری باشه

چند روز اول تولد سبز مایل به سیاه بعد رنگ مدفوع

روشن تر می‌شه و سبز مایل به زرد یا قهوه‌ای روشن تغییر

می‌کنه در بچه‌های که مصرف شیر خشک دارند مدفوع کمی غلیظ و چسبناک تر است

در صورت دیدن تغییر رنگ یا رگه‌های خونی در مدفوع حتماً باید به پزشک مراجعه کنید به طور کلی ۴ تا ۶ پوشک خیس در ۲۴ ساعت طبیعی است که به مرور کمتر میشود

مراقبت از بند ناف کوچولو

بند ناف در حدود ۷ تا ۱۰ روزگی می‌افتد و از روز دوم شروع می‌کنه به سیاه شدن چیزی که مامان خانم باید مراقبش باشه اینه که بند ناف توی پوشک کوچولو خان قرار نگیره همیشه خشک و تمیز نگه داشته بشه و اصلاً دستکاری نشه صرفاً با آب شسته بشه در صورت دیدن تغییر رنگ و بوی بدخونریزی و حالت عفونت قرمزی التهاب حتماً به پزشک مراجعه شود دمای مناسب اتاق کوچولو خوان ۲۵ تا ۲۴ درجه است و درجه حرارت نرمال بدن بین ۳۶.۵ تا ۳۶.۸ است.

فقط پسر دارها بخوانند

ختنه پسر بچه‌ها در صورت نداشتن هیچ مشکلی و طبیعی بودن وضعیت کوچولو خان نارس نبودن و وزن بالای ۲۵۰۰ گرم چند روز پس از تولد میتواند انجام شود یک هفته اول تولد

محل ختنه باید تمیز خشک نگه داشته شود و در صورت هرگونه خونریزی قرمزی و ترشح به پزشک مراجعه شود .

کولیک چیه؟

وقتی کوچولو خان کولیک کرده که ۳ ساعت گریه بی‌وقفه سه روز در هفته تا ۳ هفته داشته باشد علت‌های کولیک مبهم و متفاوت می‌تواند باشد اول باید مطمئن شویم که هیچ مشکل دیگری وجود ندارد کوچولو خان سیر است و پوشکش تمیز است و....

بعد علاوه بر اینکه پزشک مراجعه می‌کنید به تغییر رفتار خود هم دقت کنید مثلاً دقت کنید شاید غذا خوردن شما تغییر کرده است ادویه یا ماده غذایی مصرف کرده‌اید که باعث به هم ریختن معده کودک شده می‌توان شکم کودک را ماساژ داد و او را به پشت خوابانید و پاهایش را به حالت رکاب زدن دوچرخه آرام تکان دهید این کار به خارج شدن نفخ کمک می‌کند.

😊 پستان کودک ممکن است اندکی برجسته باشد پس از چند روز برطرف میشود از ماساژ دادن یا مالیدن دارو و ...

خودداری کنید

😊 سوراخ کردن گوش نوزاد نیز باید در شرایط کاملاً بهداشتی و با وسایل استریل صورت گیرد.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مراقبت از نوزاد

تهیه کنندگان:

مهديه صابرشناس

زينب زهرابی

مریم طاعنی

مبینا سهیلی

استاد مربوطه: خانم دکتر ثابت قدم



پائیز ۱۴۰۴