



\_قبل از شیر دادن مطمئن شوید که نوزاد بیدار و هوشیار استو شیر را فقط به لبهای نوزاد نزدیک نمایید و داخل دهان نوزاد نریزید.

\_بهتر است تغذیه نوزاد نارس زمانبندی مشخص هر 2 تا 3 ساعت یکبار داشته باشد.

### خواب نوزاد نارس:

نیاز نوزاد نارس به خواب بیشتر از نوزادان رسیده است. اگر نوزاد بیشتر از 2 تا 3 ساعت هر بار در روز بخوابد، به حرکات او نظیر حرکات بدن، یا دهان وی توجه نمایید و شیر دهید. اینکار علاوه بر شیر خوردن سبب خواب بیشتر در شب میشود. شیرخواران نارس نسبت به شیرخواران رسیده حساس ترند. تغذیه با شیر مادر با مکیدنهای منظم، گرمی حاصل از نزدیکی به مادر و آرامش ناشی از شیر گرم و شیرین به فرزند شما کمک میکند که یاد بگیرد آرام باشد. نوزاد نارس در محیط نیمه تاریک بهتر شیر میخورد. در هنگام خواب پتو یا ملحفه روی صورت نوزاد قرار ندهید.

تداوم مراقبت آغوشی در منزل تا سن 40 تا 52 هفتهگی (3 ماهگی) بسیار مهم است. مادران نیز در روزهای اول مراقبت از نوزاد نارس، نیازمند حمایت های روحی و روانی فراوان هستند.

جابجایی نوزاد به آرامی صورت گیرد و از تکانهای شدید خوداری شود.

### تغذیه نوزاد نارس:

نشانه های کفایت شیردهی عبارتند از:

\_نوزاد نارس باید خوب تغذیه شود.

\_8 بار یا بیشتر در 24 ساعت شیر میخورد و هر روز 6 تا 8 بار ادرار می کند و روزی حداقل 2 بار دفع مدفوع دارد.

اگر نوزاد از سینه شیر نمیخورد تا قبل از یادگیری مکیدن پستان از مصرف سر شیشه اجتناب نمایید.

\_شیر دادن با فنجان یا سرنگ را انجام دهید.



\_آروغ نوزاد را بگیرید.

### مراقبت از نوزاد نارس:

روزهای اول حضور فرزند نارس در منزل پس از ترخیص بسیار پر تنش خواهد بود. باید به گونه ای برنامه ریزی کنید که فقط در خانه بمانید و به جز شیر خوردن و استراحت و مراقبت از نوزاد نارس کار



دیگری انجام ندهید.

نوزاد دوست دارد روی سینه مادر بخوابد و آهنگ منظم تنفس و قلب مادر را حس کند. نوزادان در این وضعیت بهتر میخوابند، بهتر تنفس میکنند، گرمتر می مانند تولید شیر در سینه مادر نیز بیشتر خواهد شد، به عبارتی مراقبت آغوشی در منزل اجرا گردد.



بیمارستان فوق تخصصی قائم  
Ghaem SubSpecialty Hospital



به دمای محیط و بدن او و وضعیت سر نوزاد  
هنگام شستشو، تنفس و رنگ پوست نوزاد توجه  
نمایید.



صحبت کردن با وی در زمانی که مشغول  
شیر خوردن است ممکن است او را آشفته نماید.

محیط نوزاد نارس:

برای نوزاد نارس گرم ماندن بسیار مهم است و  
سبب می شود نوزاد منابع محدود انرژی خود را  
صرف رشد و ترمیم و تکامل بافت های بدن نماید و  
نوزاد خواب عمیق و طولانی را تجربه نماید.

نوزاد نارس در برابر حرکتهای محیطی که سبب  
بی قراری او میشود نمی توان پاسخ دهد و این  
ناراحتی را به صورت بی قراری، اخم  
کردن، حرکات بی هدف نشان میدهد که این  
حرکات نیز سبب اتلاف انرژی محدود و مفید او  
خواهد شد.

میزان نور محیط را ارزیابی نمایید. نور کم سبب  
خواب آرام و مکیدن موثر میشود و حرکات بی  
هدف نوزاد را کمتر و حتی سبب تکامل عصب  
بینایی در نوزاد خواهد شد



## مراقبت از نوزاد نارس

### پس از ترخیص

تهیه : بخش NICU

پزشک تایید کننده : دکتر شرفی

تحت نظر کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی قائم  
(عج)

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

