

بنام خدا

قدم نورسیده مبارک

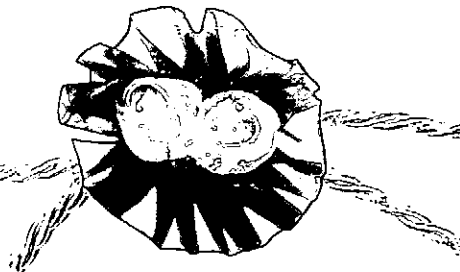
متن کتاب ماضی در راستای ارتقای سلامت جسمی و تکاملی شیرفواران، توسط افراد زیر
(به ترتیب حروف الفبا) در اداره سلامت نوزادان تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر عباس حبیب الهی: متخصص کودکان و نوزادان
دکتر محمد حیدرزاده: فوق تخصص کودکان و نوزادان
دکتر سهیلا خزاعی: فوق تخصص بیماری های نوزادان
دکتر محمود راوری: متخصص کودکان و نوزادان
دکتر محمدرضا رکش: دستیار فوق تخصص نوزادان
دکتر ناهید عزالدین رنجانی: متخصص کودکان و نوزادان
دکتر محمد اسماعیل مطلق: متخصص کودکان و نوزادان

فروزان اکرمی: کارشناس ارشد اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
حاجیه جعفری پردستی: کارشناس ارشد اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سوسن سعدوندیان: کارشناس ارشد تغذیه - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
نسرين رشیدی جزئی: کارشناس اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
روشنک وکیلان: کارشناس ارشد اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
شهرزاد والاقر: کارشناس ارشد اداره سلامت مادران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با سپاس از:

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران و دانشگاه شهید بهشتی - مرکز آموزشی تحقیقاتی
بیمارستان ولیعصر (عج) تهران - دکتر مامک شریعت - سوریابابایی - آمنه آبرو - نسرين شاه محمدیان
نسرين کاظمیان راد - سیما مهری - طاهره لونی - زینبازرگر - ناهید شکوری - مرجان کزازی - انسیه شیشه گر
دکتر پریسا صحتقی و دکتر بهرام دلاور که در تهیه فیلم و تصاویر این مجموعه، همراهی نموده اند.





عنوان و نام پدید آور: قدم نورسیده مبارک / تهیه و تدوین اداره سلامت نوزادان عباس حبیب الهی... [و دیگران]. وضعیت ویراست: [ویراست ۳] مشخصات نشر: تهران: پژوهاک آرمان ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: مصور (رنگی) + یک لوح فشرده. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۲۰-۴-۲ وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: تهیه و تدوین اداره سلامت نوزادان عباس حبیب الهی محمد حیدرزاده، سهیلا خزلی، محمود راوری... [و دیگران]. یادداشت: چاپ پنجم یادداشت: کتابنامه. موضوع: نوزاد -- پرستاری و مراقبت موضوع: نوزاد -- بهداشت. شناسه افزوده: حبیب الهی، عباس شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت نوزادان. رده بندی کنگره: RJ ۲۵۳ / ق ۴ ۱۳۹۲ رده بندی دیویی: ۶۱۸ / ۹۲۰۱ شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۰۸۲۳۲



ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ده هزار جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۲۰-۴-۲ انتشارات پژوهاک آرمان

نوبت چاپ: پنجم (بهار ۱۳۹۲) - ویراست سوم

بهاء با DVD آموزشی: ۱۰/۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب و فیلم، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهاک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و ... به هر شکلی پیگرد قانونی دارد.

مدیر فنی و هنری پروژه:

محمدسام اسدی

طراحی گرافیک، صفحه آرای و عکاسی:

مرجان چوپان

امور اجرایی:

شهاب الدین سعیدی

پشتیبانی فنی تولید فیلم:

موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه

تهیه کننده فیلم:

مینو چوپان



فصل اول: نوزاد

۱- در بیمارستان:

- ۸ فصوصیات نوزاد هنگام تولد
- ۹ ساعت اول زندگی و توانمندی های نوزاد
- ۱۰ اولین قئماس
- ۱۱ اولین تغذیه
- ۱۲ فوائد هم اتاقی مادر و نوزاد
- ۱۳ واگسیتاسیون نوزاد
- ۱۳ شرایط قرص
- ۱۴ غربالگری
- ۱۴ آموزش والدین در زمینه معاینات دوره ای و غربالگری نوزاد
- ۱۵ آماده کردن نوزاد برای انتقال به خانه

۲- در خانه:

- ۱۷ نکات لازم جهت حفظ ایمنی نوزاد
- ۱۸ پذیرش قوراد توسط فرزند بزرگتر
- ۱۹ ارتباط عاطفی نوزاد با والدین

فصل دوم: مشخصات نوزاد سالم

- ۲۰ علام میانی قوراد
- ۲۱ ظاهر و پوست
- ۲۲ سر و صورت
- ۲۴ سینه و شکم
- ۲۵ دست ها و پاها
- ۲۵ اندام تناسلی

فهرست:



قدم نو رسیده مبارکی



فصل سوم : تغذیه نوزاد

الف : کودکان به موقع متولد شده



- ۲۶ چرا تغذیه با شیرمادر اهمیت دارد؟
- ۲۶ مزایای تغذیه با شیرمادر برای کودک
- ۲۸ مزایای شیردهی برای مادر
- ۲۹ نکات مهم و دفعات و مدت تغذیه در هر وعده شیر خوردن
- ۳۲ رفتارهای تغذیه ای شیرخواران
- ۳۳ نشانه های گرسنگی و سیری
- ۳۴ وضعیت های مختلف شیردادن و نمونه در آغوش گرفتن نوزاد
- ۳۶ نگهداشتن پستان
- ۳۷ نشانه های پستان گرفتن صحیح و درست شیرخوردن
- ۳۸ نشانه های در آغوش گرفتن و پستان گرفتن نادرست
- ۳۹ وضعیت شیردادن در مادران سزارین شده
- ۴۰ امتناع نوزاد از گرفتن پستان
- ۴۱ نمونه اطمینان یافتن از کافی بودن شیرمادر

ب : تغذیه نوزاد نارس یا نوزاد با وزن کم هنگام تولد

- ۴۳ اهمیت تغذیه با شیرمادر برای این نوزادان
- ۴۴ تغذیه نوزاد با فنجان
- ۴۶ مراقبت آغوشی مادر و نوزاد (روش کانگورویی)

ج : آشنایی با برخی مشکلات شایع دوره نوزادی

- ۴۷ یادگلو
- ۴۸ بالا آوردن شیر
- ۴۹ سگسکه
- ۴۹ گریه، بیقراری و قولنج
- ۵۳ زردی
- ۵۴ علائم هشدار دهنده در دوران نوزادی



فصل چهارم : مراقبت های بهداشتی

- ۵۵ لباس ، رفتن و بیهوشی و وضعیت خوابیدن نوزاد
- ۵۷ طرز تعویض پوشک
- ۵۸ طریقه حمام کردن
- ۶۰ کوتاه کردن ناخن ها
- ۶۱ مراقبت از ممل ختنه نوزاد پسر
- ۶۱ ماساژ نوزاد

فصل پنجم : رشد و تکامل نوزاد

- ۶۲ تعریف رشد و تکامل
- ۶۲ روند رشد نوزاد تا پایان ماه اول
- ۶۳ روند تکامل نوزاد تا پایان ماه اول
- ۶۴ علائم هشدار دهنده تأخیر تکامل عصبی در ماه اول
- ۶۵ پیگیری وضعیت تکاملی

فصل ششم : مراقبت از مادر

- ۶۶ دوران نقاهت ما در پس از زایمان
- ۶۹ تغذیه مادر در دوران شیردهی
- ۷۱ علائم خطر پس از زایمان
- ۷۲ پیشگیری و درمان مشکلات احتمالی دوران شیردهی
- ۷۹ دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر
- ۸۹ مصرف دارو

فصل هفتم : سایر اطلاعات مفید

- ۹۰ جدول واکسیناسیون
- ۹۲ پیشگیری از حوادث و سوانح
- ۹۴ منابع مورد استفاده

نوزاد موجودی آسیب‌پذیر و دوران نوزادی پر مخاطره ترین دوره از دوران زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود. در کشور عزیزما ایران باوجود کاهش چشمگیر مرگ‌ومیر کودکان زیر پنج سال و زیر یکسال متأسفانه هنوز مرگ و میر نوزادان (۴ هفته اول زندگی) کاهش چندانی نداشته است. درحالی‌که می‌توان با کمی دقت و دلسوزی و توجه عمیق به حفظ سلامت این موجودات کوچک، پاک و بیگناه که هدیه الهی هستند حمایت از آنان را تداوم بخشید و به استحکام و گرمی خانواده‌ها رونق داد.

این کتاب که با همت همکاران عزیز در اداره سلامت نوزادان و با مشارکت اداره سلامت مادران وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر تهیه و تدوین شده است. گامی است جهت اعتلای سلامت شیرخواران و مادران کشورمان تا شاید قدمی هر چند کوچک برای حفظ سلامتی و بقای این عزیزان برداشته شده باشد.

ضمن تشکر از همه نویسندگان متن کتاب از سرکار خانم دکتر فاطمه السادات نیری و آقایان دکتر ■ بوالفضل افجه‌ای و دکتر حسن بسکابادی که با نظرات ارشادی خود نویسندگان را یاری کرده‌اند سپاسگزاری می‌نمایم.

همچنین از تلاش صادقانه و مصیمانه سرکارخانم دکتر ناهید عزالدین زنجان‌ی مدیرعامل انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر که در بازبینی مطالب، ویرایش علمی و ادبی و همچنین دکتر محمود راوری که با به روز رسانی مطالب این کتاب برارزش آن افزوده است تشکر و قدردانی می‌تمایم.

مطالعه این کتاب را به همه مادران عزیز توصیه نموده امیدوارم با بهره‌گیری از مطالب ارزنده و در عین حال بسیار ساده و روان آن، مرحله نوزادی فرزندان دلبند خود را با آرامش خاطر و به سلامت بگذرانند و با پرورش کودکانی سالم و با نشاط نه تنها در تأمین سلامت خانواده و جامعه سهیم باشند که به اجر معنوی نیز دست یابند.

امید است با یاری پروردگار و کمک همه همکاران گرامی و والدین عزیز به هدف نهایی خود که سلامت نوزادان کشور عزیزمان است برسیم.

دکتر محمد حیدرزاده



مقدمه

... کودک سعی داشت با پدرش که سرگرم تماشای تلویزیون بود بازی کند. اما پدر بی حوصله بود و برای مشغول کردن کودک، صفحه‌ای از روزنامه که نقشه‌ی جهان بر آن نقش بسته بود را قطعه‌قطعه کرد تا کودک آن را مثل یک پازل، همان‌طور که هست دوباره بچیند ... فکر می‌کرد کودکش ساعت‌ها سرگرم خواهد شد... لحظاتی بعد کودک نقشه را کامل کرد و به پدر داد و پدر متعجب پرسید: مگر تو جغرافی بلد هستی؟

کودک پاسخ داد: جغرافی دیگر چیست؟ پشت این صفحه تصویری از یک آدم بود آدم را که ساختم دنیا هم خودبخود ساخته شد.... این تمثیل از اهمیت مقام والای پدر و مادر حکایت می‌کند، واژه‌ای که با احساس مسئولیت و صرف وقت در تربیت همراه است و پدر بودن و مادر شدن زمانی مقدس و عبادت محسوب می‌شود که والدین تمام تلاش خود را جهت پرورش و تربیت نیکوی فرزند به خدمت گیرند تا این موجود فرشته صفت به انسانی مفید و متعهد مبدل گردد و زنجیره‌ی عشق انسانی را ادامه دهد و دنیای زیبای خودش را خلق کند. درون هر کودک همانند بذری، استعداد شکفتن و شکوفایی و به ثمر رسیدن از هنگام تولد وجود دارد و تنها پدر و مادر است که می‌تواند با مراقبت کافی، با درک پیام‌های کودک، با نگاه و لمس، در آغوش گرفتن او و خواندن لالایی و آواز و بازی، فرزندش را با دنیا آشنا کند. پدر و مادر شدن، می‌تواند سرآغاز تحولی عمیق و مثبت در زندگی خود والدین هم بشود. تحولی که همراه این هدیه متولد می‌شود، تصمیمی است که والدین می‌گیرند تا چگونه رفتار کنند و چه انسانی تحول جامعه آینده دهند؟ کودکان آئینه رفتار والدین خواهند شد!... چهار هفته اول زندگی (دوران نوزادی) از مهمترین مراحل شکل‌گیری شخصیت انسان است. هر قدر به نیازهای این مرحله سریعتر پاسخ داده شود و نوزاد بیشتر در آغوش باشد و بیشتر لمس شود احساس امنیت عاطفی بیشتری خواهد کرد و انسانی مهربانتر و عاطفی تر خواهد شد.

در این مجموعه آموزشی، تلاش بر این بوده که اطلاعات مربوط به دوران نوزادی (۴ هفته اول زندگی)

به تفصیل بیان شود و به برخی نکات مفید تا پایان مرحله شیرخواری (۲۴ ماهگی) نیز اشاره شود

مسئله برخی مطالب از جمله نحوه شیردادن، رفتارهای تغذیه ای و مراقبت های بهداشتی

نه تنها در دوران نوزادی که برای دوران پس از آن نیز کاربرد دارد.

فصل اول: نوزاد

۱- در بیمارستان:

خصوصیات نوزاد هنگام تولد

- نوزاد به علت قرار گرفتن در مایع داخل رحمی، هنگام تولد خیس است که باید بلافاصله بعد از تولد جهت گرم نگهداشتن و جلوگیری از سرد شدن بدن وی، او را با حوله تمیز خشک نمود.
- بلافاصله بعد از تولد، نوزاد باید شروع به تنفس و یا گریه نماید و رنگ بدن وی صورتی باشد به همین دلیل جهت اطمینان از سلامتی نوزاد، ماما یا پزشک، نوزاد را از نظر تعداد ضربان قلب، تعداد تنفس، رنگ پوست، قدرت عضلانی و پاسخ غیرارادی به محرک ها (رفلکس ها)، مورد ارزیابی قرار می دهد.
- سر نوزاد در اثر خروج از کانال زایمان (در زایمان طبیعی) ممکن است مختصری برجسته یا اصطلاحاً دراز شود. این وضعیت موقتی بوده و بتدریج بعد از چند روز، سر ظاهر گرد خود را پیدا می کند.
- بزرگتر بودن سر نوزاد در مقایسه با شکم یا دور سینه او ممکن است سبب نگرانی والدین شود که این امر هم طبیعی بوده و با رشد نوزاد این نسبت تغییر می یابد.
- به دلیل وضعیت خمیده و جمع بودن دست ها و پاها طی زندگی جنینی، گاهی نوزاد هنگام تولد همین وضعیت را به خود می گیرد که موقتی است و بعد از چند ماه به حالت طبیعی برمی گردد.
- بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادانی که قبل از هفته ۴۰ حاملگی بدنیا می آیند و یا وزن زمان تولد آنها کمتر از ۲۵۰۰ گرم و یا بیشتر از ۴۰۰۰ گرم باشد، ممکن است نیازمند مراقبت های حمایتی و درمانی باشند.
- در بیمارستان جهت پیشگیری از خونریزی احتمالی، پس از اولین تغذیه نوزاد با شیرمادر و یا حداکثر در شش ساعت اول به نوزاد ویتامین K تزریق می کنند.