



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی

## مراقبت ۳-۵ روزگی







## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

## فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... اهمیت ویزیت های مراقبت سلامت کودک
- ۵ ..... حمایت خانواده
- ۷ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۸ ..... تغذیه کودک
- ۸ ..... کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید
- ۹ ..... ایمنی کودک
- ۱۱ ..... مراقبت های دیگر
- ۱۱ ..... دمای محیط و پوشش مناسب
- ۱۲ ..... مراقبت از محل ناف و بند ناف نوزاد
- ۱۳ ..... مراقبت از ختنه نوزاد
- ۱۴ ..... خواب کودک
- ۱۵ ..... آروغ زدن و بالا آوردن شیر (ریفلاکس نوزادی)
- ۱۵ ..... کولیک نوزادان
- ۱۶ ..... گریه های نوزاد
- ۱۸ ..... تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک
- ۱۸ ..... حمام کردن نوزاد
- ۲۰ ..... واکسیناسیون
- ۲۲ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵ - ۱۴ روزگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. به‌روزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۳-۵ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- علاوه بر معاینه بدو تولد در بیمارستان لازم است در این مراقبت نیز توسط پزشک معاینه شود.

- واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال، هیپاتیت ب را در بدو تولد دریافت کرده باشد.
- غربالگری بیماری های متابولیک ارثی
- پایش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه گیری و منحنی رشد او در کارت مراقبت کودک رسم شود)
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر و مشاوره و راهنمایی لازم
- ارزیابی شنوایی
- ارزیابی ژنتیک
- راهنمایی هایی برای سلامت مادر
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودکان
- راهنمایی هایی برای مراقبت نوزادی
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از عوامل محیطی موثر بر سلامت کودک
- مکمل ویتامین آ+ د

### **اهمیت ویزیت های مراقبت سلامت کودک**

کودکی که به دنیا می آید معجزه ای است در دستان شما. سلامت این کودک به مراقبت



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

و توجه والدین قبل از بارداری و سال‌های اولیه تولد بستگی دارد پس از تولد، معاینه کاملی از نوزاد در بیمارستان به عمل می‌آید و سپس در ۳ تا ۵ روزگی اولین ویزیت برای ارزیابی سلامت نوزاد توسط پزشک تیم سلامت باید انجام شود. در فواصل مشخص در مراکز بهداشتی و توسط ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی، کودک از نظر سلامتی و روند رشد بررسی شده و مشاوره‌های لازم از نظر تغذیه و تکامل جسمی و روانی انجام می‌شود.



هدف از این ویزیت‌ها شناسایی به موقع مشکلات کودک و انجام مداخلات لازم برای پیشگیری از بروز بیماری‌هاست تا کودکان ما در بهترین و مناسب‌ترین شرایط زیستی به حداکثر توانمندی خود برسند.

### حمایت خانواده

- اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه، غم، بیماری دارید، با خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود تماس بگیرید.
- سعی کنید وقتی کودک تان خوابیده است، شما نیز بخوابید و استراحت کنید.

- از خانواده و دوستان کمک بگیرید.
- به دیگر فرزندانتان مسئولیت‌های کوچک و ایمن برای کمک به نگهداری کودک‌تان بدهید.
- زمان مخصوصی را تنها با هر فرزند خود سپری کنید.
- روال عادی خانواده را ادامه دهید.
- اگر از طرف کسی به شما توصیه‌ای شد که نمی‌خواهید آن را انجام دهید و یا با آن موافق نیستید، لبخند بزنید، تشکر کنید و موضوع را عوض کنید.





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

۷

- فرصت‌هایی برای نوزاد خود فراهم کنید تا کودک شما را ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد.
- به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید، زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است او صورت شما را می‌بیند و صدایتان را می‌شنود.
- با نوزاد تماس پوست با پوست داشته باشید و با ملایمت سراو را لمس کنید.
- به آرامی کودکتان را آرام کرده، نوازش کنید و درآغوش بگیرید، به ملایمت او را تکان دهید. (هنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ دهید)
- روال ساده‌ای برای حمام کردن، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هرروزه داشته باشید.
- با استفاده از روش‌های زیر کودک‌تان را برای شیر دادن بیدار کنید:
  - نوازش کردن
  - عوض کردن پوشک
  - درآوردن لباس‌ها





- با آرامش و با صدای آهنگین از هر دو طرف با کودک صحبت کنید یا لالایی بخوانید.

### تغذیه کودک

- کودک تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- در ۶ ماه اول به کودک تان به جز شیر مادر و قطره آ+د چیز دیگری ندهید. مایعات دیگر حتی آب نیز به او ندهید.
- هنگامی که کودک تان گرسنه است به او شیر بدهید. (علائم گرسنگی مانند حرکات دهان، مکیدن لب، بردن دست ها به سمت دهان، تکان دادن دست ها و پاها، غرزدن و نق نق کردن)
- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه های سیری را در کودک تان می بینید. (علائم سیری مانند توقف صدای بلع، توقف بیشترین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، رها کردن پستان، برگشتن، بستن دهان، دست های آرام، به خواب رفتن)

### کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، حداقل ۱۰-۱۲ بار در ۲۴ ساعت او را با شیر خود تغذیه کنید. اگر کودک خودش برای شیر خوردن بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

- در هر وعده وقتی از یک پستان تغذیه شد، او را به پستان دیگر بگذارید و در وعده بعد تغذیه را از پستانی که کمتر خورده شروع کنید.
- اطمینان حاصل کنید کودک تان تعداد ۱ نوبت مدفوع و ۱ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول تولد، تعداد ۲-۳ نوبت مدفوع و ۲-۳ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم و ۳-۴ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم و ۶ تا ۸ پوشک مرطوب در روز ۵-۷ تولد داشته باشد.



- از تغذیه شیرخوار با بطری و دادن پستانک بپرهیزید.
- مراقبین بهداشتی / بهورزان می توانند در مورد چگونگی نگه داشتن کودک تان در زمان شیردهی و راحتی شما، اطلاعاتی در اختیارتان بگذارند و شما را راهنمایی کنند.
- در همه خانه های بهداشت / پایگاه های سلامت / مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مشاوره شیردهی انجام می شود.

## ایمنی کودک

- در تمام خودروها از صندلی ایمنی کودک، رو به عقب استفاده کنید.

۱۰ • هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید بخصوص در خودرویی که کیسه هوای مسافر دارد.

- همیشه در اتومبیل کمربند ایمنی تان را ببندید.
- محیط زندگی کودکان را عاری از دود (سماور، والر، منقل و...) نگه دارید. استعمال سیگار را در خانه و ماشین تان ممنوع کنید.
- کودک تان را از آب و نوشیدنی های داغ دور نگه دارید.
- وقتی کودک تان را در آغوش گرفته اید، مایعات داغ نخورید.



- اطمینان حاصل کنید، دمای آبگرمکن شما کمتر از ۵۰ درجه سانتیگراد باشد.
- دمای آب حمام کودک تان را با آرنج یا پشت دست امتحان کنید.
- کودک تان را به پشت یا به پهلو بخوابانید، او را به شکم نخوابانید.
- کودک را در تخت یا گهواره ای دارای محافظ در اتاقتان بخوابانید، او را در تخت خودتان نخوابانید.
- کودک را در گهواره ای با استانداردهای ایمنی بخوابانید. حداقل ارتفاع گهواره از روی



## نکات کلیدی مراقبت ۵-۳ روزگی

تشک تا بالای آن ۵۰ سانتی متر باشد. فاصله بین نرده‌های تخت کمتر از ۶ سانتی متر باشد.



- اگر گهواره کودک ریل میله دارد، همیشه آن را در حالت بالا و قفل نگه دارید.
- اشیاء نرم و ملحفه مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی‌ها را بیرون گهواره نگه دارید.
- ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید.
- شیرخوار را قنداق نکنید، شکم او را محکم نبندید، از بالش برای او استفاده نکنید.
- لیستی از تلفن‌های ضروری داشته باشید.

## مراقبت‌های دیگر

### دمای محیط و پوشش مناسب

- دمای مناسب اتاق برای کودک ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد است.
- بطور معمول در هر دمایی که خودتان احساس سرما می‌کنید یک لایه لباس بیشتر از

خودتان به کودک بپوشانید از لباس های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید، دکمه یا زیپ لباس باید از بالا به پایین باز شود و از روبان یا رشته هایی که ممکن است باعث خفگی و تنگ شدن لباس شود در لباس کودک استفاده نکنید.

### مراقبت از محل ناف و بند ناف نوزاد

- بند ناف بتدریج خشک و چروکیده شده، از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می کند و معمولا طی ۲ هفته اول تولد می افتد.
- لازم است از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری کنید، زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می اندازد.
- بند ناف باید همیشه خشک، تمیز و باز نگه داشته شود بنابراین نباید از ناف بند استفاده کرد. پوشک را باید طوری بست که بند ناف داخل پوشک قرار نگیرد تا به ادرار آغشته نشود.
- بعضی از مادران تصور می کنند تا بند ناف نیفتاده، نباید نوزاد را استحمام کرد. این باور درست نیست و استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف موثر است.



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۳



- در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه شود.
- توصیه می‌شود بند ناف از نظر خونریزی احتمالی حداقل روزی یکبار مشاهده شود.

### مراقبت از ختنه نوزاد

- توصیه می‌شود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد، توسط پزشک صورت گیرد.
- برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد.
- مهمترین مراقبت از محل ختنه، خشک و تمیز نگه داشتن محل آن است.
- معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.
- بنفش بودن سرآلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پرخونی سرآلت و کاملاً طبیعی است.

• در چند هفته اول نوزاد حداکثر تا ۳ ساعت سیراست و باید در هر ساعتی از شبانه روز به او شیر داد.

• وضعیت خوابیدن مناسب تا ۶ ماهگی، خوابیدن به پشت است این کار سندرم مرگ ناگهانی را کاهش می دهد. با رعایت موارد زیر می توان خطر وقوع آن را کاهش داد:

\* خواباندن کودک به پشت

\* عدم استفاده از وسایل خواب شل و نرم

\* خواباندن کودک در اتاق والدین و در رختخواب جدا از والدین

\* محیطی عاری از دود سیگار برای

خواباندن کودک

\* تغذیه با شیر مادر

\* حرارت اتاق مناسب (۲۷-۲۵ درجه

سانتی گراد) و پرهیز از گرم کردن بیش از حد اتاق

\* معاینات دوره ای و واکسیناسیون به

موقع کودک





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۵

- در اطراف سر کودک وسایلی مثل عروسک یا پتو و... قرار ندهید.
- گاهی برای خواباندن نوزاد لازم است از روش هایی مثل راه بردن یا تکان آرام یا نوازش کردن کمک گرفت.

## آروغ زدن و بالا آوردن شیر (ریفلاکس نوزادی)

- شیرخوار به طور طبیعی هنگام شیر خوردن، مقداری هوای بلعده که باعث ناآرامی و کج خلقی او می شود. برای کاهش بالا آوردن شیر در شیرخوار نکات زیر را رعایت کنید:
- با آرامش و در محیط شاد و ساکت به نوزاد شیر دهید.
  - شیردهی را بطور ناگهانی قطع نکنید.
  - بعد از شیردهی کودک را در حالت قائم نگه دارید تا آروغ بزند.
  - کودک را بعد از شیر دادن تکان ندهید.
  - قبل از گرسنگی شدید و گریه کردن نوزاد به او شیر بدهید.



## کولیک نوزادان

- اغلب در ساعات بعد از ظهر بی قراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک رخ می دهد.



- این کولیک‌ها تا هفته ششم حداکثر ۳ ساعت در روز است و بتدریج کاهش می‌یابد و تا ۳ تا ۴ ماهگی (گاهی تا ۶ ماهگی) ادامه می‌یابد.
- دلیل این اتساع شکم، دردهای شکمی و گریه‌های شدید کاملاً مشخص نیست، برای مقابله با آن:

\* صبور باشید و تحمل کنید.

\* کودک را راه ببرید و برای او یک آهنگ آرام بگذارید.

\* شیرخوار را به شکم روی زانو بخوابانید و به پشتش به آرامی ضربه بزنید و نوازش کنید.

\* شیرخوار را در یک پتو بپیچید تا احساس امنیت و آرامش کند.

\* از یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای آرام کردن شیرخوار کمک بگیرید و خودتان استراحت کنید.

### گریه‌های نوزاد

- به گریه‌های کودک توجه کنید تا بتوانید مشکل او را شناسایی کنید.
- در چند ماه اول تولد باید فوراً به گریه شیرخوار توجه کنید، این توجه او را لوس نخواهد کرد.



## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۷

• در مواردی که گریه کودک ناشی از چند مسئله باشد باید برای مشکلات وی اولویت قائل شوید. اگر مشکلات کودک را برطرف کرده اید و او آرام نمی شود روش های زیر را امتحان و انتخاب کنید:

- به آرامی او را نوازش کنید و به پشت یا سینه اش بزنید.
- او را در پتو یا ملحفه بپیچید و در محل آرامی قرار دهید.
- از یک موسیقی آرام یا لالایی استفاده کنید.
- او را در کالسکه یا در بغل یا اتومبیل راه ببرید.
- حمام کردن به کودک کمک می کند.
- هر قدر شما آرام تر باشید، تحمل کنید و به مشکلات کودک بیشتر توجه کنید گریه های او کمتر و کوتاه تر می شود.
- وقتی خسته یا عصبی هستید از کسی برای آرام کردن او کمک بگیرید.
- هرگز برای آرام کردن کودک او را به شدت تکان ندهید تکان های شدید باعث آسیب مغزی، نابینایی و حتی مرگ می شود.



## تعویض پوشک و بهداشت ناحیه پوشک

- شستن دست‌ها قبل از بغل کردن و مراقبت از کودک و بخصوص بعد از تعویض پوشک ضروری است.
- بعد از هر بار اجابت مزاج باید پوشک کودک عوض شود و کودک با آب ولرم شستشو شود و روغن مخصوص استفاده شود.
- هرگز شیرخوار را با این تصور که قادر به غلتیدن نیست، حتی برای یک لحظه، روی میز تعویض پوشک یا هر جای بلندی تنها نگذارید.
- خیس ماندن کودک به مدت طولانی باعث سوختگی ناحیه پوشک می‌شود که اغلب با شستشو و کرم‌های محافظ کودک و کمی باز گذاشتن پوشک بهبود می‌یابد.
- کرم‌های حاوی اکسید روی برای پیشگیری و درمان سوختگی پای نوزاد مفید است.
- اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید با پزشک تماس بگیرید.

### حمام کردن نوزاد

اگر شستشوی روزانه محل پوشک انجام شود، ۲ تا ۳





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۱۹

بار حمام در هفته کافی است. در حمام کردن نوزاد به نکات زیر توجه شود:

- برای حمام کردن نوزاد از شامپو و روغن مخصوص کودک استفاده کنید. بعد از حمام کردن نوزاد فوری او را خشک کنید و از یک لوسیون مرطوب کننده غیر معطر برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد پوست او استفاده کنید.



- استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودترافتادن بند ناف مؤثر است. برای جلوگیری از لیز خوردن شیرخوار داخل وان حمام، او را روی یک حوله و در حمایت بازوی خود قرار دهید.
- گرمای آب حمام نوزاد را با محل آرنج یا مچ دست خود امتحان کنید، دمای آب حدود ۳۷-۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد. دمای آب گرم منزل را روی ۴۹ درجه سانتی‌گراد یا کمتر تنظیم کنید که مانع سوختگی کودک شود.

- از لگن پلاستیکی با ۵ تا ۷ سانتیمتر ارتفاع آب استفاده کنید.
- به شستشوی کامل نواحی چین‌های بدن کودک توجه کنید.

• هرگز نوزاد را در حمام رها نکنید.

## واکسیناسیون

• واکسیناسیون کودکان در برابر بیماری ها طبق برنامه کشوری بسیار ضروری و مهم است، هر واکسن باید طبق برنامه انجام شود مگر در موارد خاص مثل وجود برخی بیماری ها یا شرایط خاص که پزشک کودکان توصیه های لازم را خواهد کرد. برخی از کودکان پس از واکسیناسیون ممکن است دچار تب یا بی قراری شوند که برای پیشگیری از آن بهتر است قبل از انجام واکسیناسیون توصیه های لازم را از مراقب سلامت / بهورز بگیرید.





## نکات کلیدی مراقبت ۳-۵ روزگی

۲۱



• کودک شما دربدو تولد باید واکسن های ب.ث.ژ، فلج اطفال خوراکی، هیپاتیت ب را دریافت کرده باشد.

\* در کودکان ۳ ماهه و کوچکتر، تب مسئله ای جدی است. اگر دمای بدن کودک تان ۳۷٫۵ درجه سانتی گراد زیر بغلی یا بیشتر بود با پزشک تماس بگیرید.

\* اغلب، دستان خود را بشویید. هر کسی که کودک را لمس می کند مجبور کنید اول دستش را بشوید و بعد کودک را لمس کند.

\* از بردن کودک به مکان های شلوغ پرهیزید.

**زمان مراقبت بعدی کودک شما ۱۵-۱۴ روزگی است**

در مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پیش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک با شیر مادر
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.







انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700724-2

