



رفتار عادی نوزاد

عملکرد و ظاهر نوزادان تازه متولد شده در مقایسه با کودکان بزرگتر متفاوت است، زیرا آنها خود را با محیط خارج از رحم وفق میدهند. این جزوه در تشخیص علائم طبیعی و انجام عملکردهایی در صورت مشاهده علائم بیماری در نوزادان به شما کمک میکند.

انتظارات شما در چند روز اول

تنفس	<ul style="list-style-type: none">• نوزاد شما ممکن است پشت سرهم و پی در پی نفس بکشد گاهی ممکن است تنفس او سطحی و تند باشد و گاهی عمیق و آهسته بنظر آید.• ممکن است تنفس او نامنظم باشد.
رنگ	<p>ممکن است:</p> <ul style="list-style-type: none">• رنگ پا و دست نوزادان در 24 ساعت اول کبود یا ارغوانی باشد.• هنگام سرما یا گریه کردن رنگ او قرمز شود.• 24 ساعت بعد از تولد زردی خفیف (صورت زرد) داشته باشد.
دمای بدن	<ul style="list-style-type: none">• حد دمای عادی بدن: زیر بغل 36.5 تا 37.5 درجه سانتیگراد (97.7 تا 99.5 درجه فارنهایت).
تغذیه	<ul style="list-style-type: none">• نوزاد شما باید 24 ساعت بعد از تولد، هر دو تا چهار ساعت یک بار، یعنی هشت تا 12 بار در روز شیر بخورد.• معمولاً هر وعده برای حداقل 20 دقیقه شیر میخورد، البته مدت طولانی تر از این نیز بسیار عادی است. نوزاد هنگام سیر شدن خود را از سینه مادر جدا میکند.• ممکن است نوزاد شما پشت سرهم چندین بار شیر بخورد و بعد به مدت طولانی تری بدون شیر خوردن بسر ببرد.
پوشک	<ul style="list-style-type: none">• روز اول = یک پوشک خیس• روز دوم = دو پوشک خیس• روز سوم = سه پوشک خیس• رنگ مدفوع (مامیزه یا م کونیوم) نوزاد شما در دو سه روز اول، سیاه متمایل به سبز خواهد بود، تا زمانیکه شیر مادر از حالت آغوز یا "کلاستروم" (شیر اولیه غلیظ، چسبنده و متمایل به زرد) به شیر رسیده تغییر کند.• نوزاد شما بعد از تغذیه با شیر رسیده (بین روز سوم و پنجم) شش تا هشت پوشک خیس در روز و دو بار یا بیشتر مدفوع آبیکی به رنگ زرد، سبز یا قهوه یی خواهد داشت. مدفوع به شکل "دانه دانه" نیز طبیعی است.

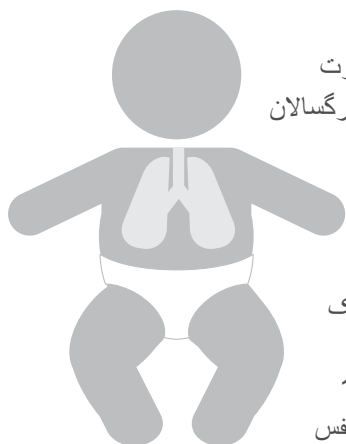
در طول ساعات و روزهای اولیه تولد نوزادان بسیار مهم است که متوجه هر گونه رفتار غیر عادی او باشید. در شرایط بسیار نادر، ممکن است نوزادان بر اثر باکتری مثل استرپتوکوک گروه ب - Group B Streptococcus (همچنین به نام GBS) دچار عفونت شوند که میتواند به بیماری وخیمی منجر شود. به احتمال زیاد علائم بیماری ناشی از GBS در 24 ساعت اول، اما گاهی دیرتر بروز میکند. بسیار مهم است که تمام والدین از حد واکنش طبیعی نوزاد خود و زمان تماس با ماما یا 911 آگاه باشند.

این جزوه بر اساس دستورالعمل شماره 16 آموزش بالینی انجمن مامایی انتاریو، اطلاعات مشتری پسند ارائه میدهد: استرپتوکوک گروه ب: رسیدگی به نوزاد پس از تولد. این برنامه برای کمک به شما در درک بهتر برخی از مطالب و گزینش هایی طراحی شده است که ممکن است در حین دریافت کمک و مراقبت از طرف ماما با آنها مواجه شوید، اما جایگزین تصمیمات آگاهانه ای که شما و مامایتان اتخاذ خواهید کرد، نخواهد شد. اگر بعد از مطالعه این جزوه سوال، ابهام یا ایده ای دارید، لطفاً با مامای خود به اشتراک بگذارید.

رفتار

نوزاد شما در روزها و هفته های اول زندگی خود در حالتهای مختلف از جمله خواب عمیق، خواب سبک، نیمه خواب، هشیار آرام، هشیار فعال و گریان بسر خواهد برد. از آنجا که نوزادان حدود 16 ساعت در روز میخوابند، برنامه خوابیدن آنها غیر قابل پیش بینی خواهد بود، زیرا ممکن هر بار برای چند دقیقه یا چند ساعت بخوابند. نوزادان باید همیشه به پشت (طاقباز) خوابانده شوند و چونکه معده آنها در این سن بسیار کوچک است، باید مکرراً برای شیر خوردن بیدار شوند. در روزها و هفته های اول، نوزاد شما نباید در طول 24 ساعت بیشتر از چهار تا شش ساعت پشت سر هم بدون بیدار شدن برای تغذیه بخوابد. اگر به مدت طولانی به خواب میرود، برای شیر دادن او را بیدار کنید. برخی از نوزادان به سختی از خواب بیدار میشوند، اگر نوزاد شما بار اول بیدار نمیشود نیم ساعت بعد دوباره او را بیدار کنید. در آوردن لباس، تعویض پوشک یا حرف زدن با نوزاد روشهای موثری برای بیدار کردن او میباشد. صبور باشید! اگر نوزاد شما به طور غیر عادی خواب آلود بنظر میرسد و یا بعد از بیدار شدن نسبت به شیر خوردن بی اعتنا است، دوباره بعد از 30 دقیقه امتحان کنید و یا صورت او را با پارچه خنک پاک کنید تا بیدار شود.

تنفس



تنفس نوزادان اغلب بصورت نامنظم صورت میگیرد، ظاهر و صدای تنفس آنها مثل بزرگسالان بنظر نمیرسد. نوزادان تازه متولد شده گاهی سریعتر و عمیقتر نفس میکشند و در مواقع دیگر تنفس آنها آهسته تر و سطحی تر میشود. گاهی نفس خود را برای 10 ثانیه نگه میدارند و دوباره یک نفس عمیق میکشند که این حالت برای آنها طبیعی است. البته اگر نوزادی به مدت 10 دقیقه یا بیشتر بصورت منقطع یا سریع (تنفس سریع) نفس بکشد، این حالت طبیعی نیست.

نوزادان صداهای عجیب و غریب و شکلکهای زیادی از خود در میاورند که تشخیص عادی یا غیرعادی بودن آنها دشوار است. اگر هنگام بالا آوردن مخاط، صدای سرفه نوزاد شما مثل گربه ای میشود که انگار گلوله مویی را بالا میاورد و یا مشاهده حبابهایی در دهان او، امری طبیعی و عادی به نظر میرسد.

چنانچه با هر یک از علائم زیر مبنی بر دشواری تنفسی نوزادتان مواجه شدید، با ماما تماس بگیرید

- هنگام نفس کشیدن بیش از چند دقیقه پره های بینی نوزادتان بطور مدام پهن شده و تکان میخورد - پرش پره های بینی .
- با هر تنفس صدای خس خس در میاورد و بیش از چند دقیقه طول میکشد .
- با هر تنفس پوست اطراف دنده ها یا زیر گلویش بشدت به داخل کشیده میشود .
- تنفس او برای بیش از 10 ثانیه متوقف میشود .

رنگ

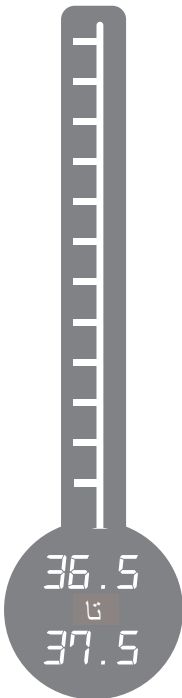
قفسه سینه و صورت نوزادتان به رنگ صورتی نشانگر دریافت اکسیژن کافی است. ممکن است رنگ دست و پای نوزادتان در چند روز اول کبود، ارغوانی یا خاکستری و هنگام لمس کردن سرد باشد که امری عادی است. هنگام گریه کردن یا سرما ممکن است پوست او قرمز شود .



اگر پوست صورت یا قفسه سینه او کبود یا خاکستری رنگ میشود، بلافاصله با 911 و ماما تماس بگیرید .

دمای بدن

لباس نوزاد باید یک لایه بیشتر از لباسی باشد که خود شما هنگام پوشیدن آن احساس راحتی میکنید. تماس پوست شما با پوست نوزادتان (تماس بدن برهنه او با سینه یا شکم خود)، یا پوشاندن او با پتوی سبک در تنظیم دمای بدنش کمک خواهد کرد. اگر مایلید از دمای بسیار گرم یا سرد بدن نوزادتان آگاه شوید، میتوانید به جای لمس کردن دست یا پای او، با لمس سینه یا پشت گردن او بهتر و دقیقتر به درجه حرارت بدن او پی ببرید. خنک بودن دست و پای یک نوزاد در چند روز اول طبیعی است. بهترین محل اندازه گیری دمای بدن نوزاد زیر بغل او است (که به این روش دمای زیربغلی نیز گفته میشود). دماسنج های گوشی برای نوزادان دقیق نیست و توصیه نمیشود. دمای عادی زیر بغل 36.5 تا 37.5 درجه سانتیگراد (97.7 تا 99.5 درجه فارنهایت) است.



دمای عادی بدن به سانتیگراد

- اگر دمای بدن نوزاد شما بیش از 38.0 درجه سانتیگراد است، لطفاً سریعاً با مامای خود تماس بگیرید.
- اگر دمای بدن نوزاد شما بیش از 37.5 درجه سانتیگراد است یک لایه از لباس او را در بیاورید و دمای بدن او را بعد از 30 دقیقه دوباره امتحان کنید.
- اگر با وجود انجام اقدامات فوق هنوز دمای بدن نوزاد شما بیش از 37.5 درجه سانتیگراد است، لطفاً سریعاً با ماما تماس بگیرید.
- اگر نوزاد شما سرد به نظر می آید و دمای بدنش کمتر از 36.5 درجه سانتیگراد است، تماس پوستی با او برقرار کنید و خودتان و او را با یک پتو بپوشانید. دمای بدن او را بعد از 30 دقیقه دوباره امتحان کنید.

پوشک

ممکن است ماما از شما بخواهد تعداد پوشک محتوی ادرار و مدفوع نوزاد خود را بشمارید. پوشکهای یک بار مصرف هنگام خیس شدن سنگین تر هستند. امروزه بسیاری از پوشکها دارای نشانگر ادرار هستند که در صورت وجود مقدار مشخصی از ادرار رنگ آنها آبی میشود. البته تمام پوشکها به این صورت عمل نمیکند و مقدار ادرار بعضی از نوزادان در روزهای اول برای چنین پوشکهایی بسیار کم است. اگر تشخیص خیس بودن پوشک برایتان مشکل است، میتوانید زیر پوشک تمیز دستمال کاغذی قرار دهید. گاهی اوقات نوزادان در روزهای اول چیزی شبیه به "گرد آجری" لکه متمایل به صورتی یا نارنجی رنگ در پوشک خود به جا میگذارند، به این لکه ها کریستالهای ادراری میگویند که طبیعی هستند. نوزادان دختر ممکن است مقدار کمی ترشح خون آلود از مهبل (واژن) خود داشته باشند که نشانه واکنش هورمونهای مادر بوده و طبیعی است.



تغذیه

در صورت تغذیه نوزاد با شیر مادر، با قراردادن مکرر او به پستان از ماده مغذی و مفید کلستروم یا آغوز (شیر اولیه غلیظ و چسبیده زرد رنگ) تغذیه میشود. این به تولید بیشتر شیر شما کمک میکند و نحوه شیر دهی را به شما و نوزادتان هر دو یاد میدهد. نوزاد شما باید حداقل هر دو تا چهار ساعت یک بار (گاهی اوقات بمراتب بیشتر)، معمولاً هر وعده به مدت حداقل 20 دقیقه تغذیه شود. گاهی اوقات زمان میبرد تا شما و نوزادتان نحوه شیردهی را یاد بگیرید. صرف زمان کافی و تماس پوستی به نوزادتان کمک میکند تا بخوبی پستان را بگیرد (قادر به چفت کردن مناسب دهان به دور هاله پستان باشد) و شیر بخورد. ممکن است بعد از شیر خوردن کمی بالا بیاورد، معمولاً مقدار کمی شیر از دهانش بیرون میآید و بصورت قطره قطره از چانه اش جاری میشود.

حالت ارتجاعی عضلات

نوزاد هنگام درآغوش بودن باید حمایت شود، اما نباید روی بازوهای شما حالت سستی و بیحالی نشان دهد و باید دست و پای خود را بطور قوی و محکم خم و راست کند و حرکت دهد.

بند ناف

وقتی بند ناف نوزاد شما هر زمانی در 14 روز اول شروع به افتادن میکند، ممکن است چسبناک و نیمه آبگون بنظر آید و کمی خون یا ترشح در پوشک یا لباس او مشاهده شود. بوی زننده بند ناف نوزاد، طبیعی است. اگر پوست دور قاعده بند ناف (روی شکم نوزاد) قرمز و عفونی بنظر آید، این امر عادی نیست و باید با ماما تماس بگیرید.

اگر با موارد زیر مواجه شدید، با ماما تماس بگیرید

- نوزاد شما شیر نمیخورد، بنظر کسل و افسرده می آید (با مشکل بیدار میشود) و شما نمیتوانید برای شیر دادن او را بیدار کنید. خوابیدن طولانی مدت (4 تا 6 ساعت) در هر 24 ساعت اشکالی ندارد.
- دمای زیر بغل نوزادتان بیش از 37.5 درجه سانتیگراد (99.5 درجه فارنهایت) یا کمتر از 36.5 درجه سانتیگراد (97.7 درجه فارنهایت) است و در این زمان لباس او زیاد یا کم نیست.
- نوزاد شما به تندی (یعنی در هر دقیقه بیش از 60 بار) نفس میکشد و این حالت بیش از 10 دقیقه بطول میانجامد (گریه نمیکند، فعالیتی از خود نشان نمیدهد و لباس زیادی به تن ندارد).
- هنگام مشکل تنفسی علائم زیر در او آشکار میشود:
 - پرش پره های بینی و خس خس کردن که بیش از چند دقیقه طول میکشد؛
 - پوست اطراف دنده ها یا زیر گلو با هر تنفس بشدت به داخل کشیده میشود.
 - بسیار تندخو و بدخلق است.
 - تقریباً در تمام اوقات با صدای بلند و جیغ مانند گریه میکند.
 - سست و بیحال است و هنگام بیداری هیچ واکنشی از خود نشان نمیدهد.
 - پی در پی و جهنده (بسیار شدیدتر از بالا آوردن شیر) استفراغ میکند.
 - حتی بعد از روز سوم، رنگ گرد آجری را در پوشک او مشاهده میکنید.
 - در طول 24 ساعت، هیچ پوشک خیسی نداشته است.
 - به هر دلیل دیگری درباره او نگران هستید.

با مشاهده موارد زیر بلافاصله با 911 و ماما تماس بگیرید

- رنگ پوست نوزادتان کبود، خاکستری یا پریده میشود (کبود بودن دست یا پا در روزهای اول طبیعی است).
- به مدت بیش از 10 ثانیه نفس نمیکشد.

گسترش و ترویج این جزوه بطور سخاوتمندانه ای توسط وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت Ministry of Health and Long-Term Care تامین مالی شده است