

توانمند سازی
والدین در مراقبت
از نوزادان

هدف برنامه :فرایند توانمند سازی خانواده

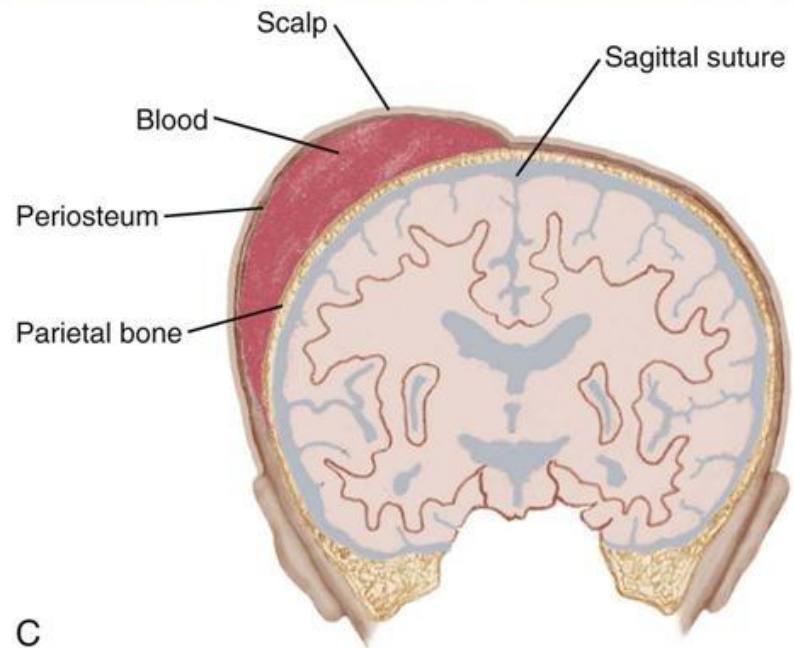
- قدر دانی، حفظ شان و احترام به خانواده
- مشارکت دادن خانواده در مراقبت ها
- - دادن اختیار و قدرت به خانواده جهت مراقبت از مادر و نوزاد
- توانمند کردن خانواده جهت رفع نیازها
- حمایت از نقش والدین

- 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 نوزاد فرشته صفت به انسانی مفید و متعهد مبدل گردد و دنیای زیبای خودش را خلق کند .
- پدر و مادر شدن میتواند سرآغاز تحولی عمیق و مثبت در زندگی خود والدین هم بشود

- چهار هفته اول زندگی (دوران نوزادی) از مهمترین مراحل شکل گیری 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 بود.

خصوصیات نوزاد هنگام تولد:

- سر نوزاد هنگام خروج از کانال زایمان (در زایمان طبیعی) ممکن است مختصری برجسته یا دراز شود این وضعیت موقت بوده و بتدریج بعد از چند روز سر ظاهر گرد خود را بدست میآورد.



Fontanelles
in blue



Minutes after birth



After 24 hours

- به دلیل وضعیت خمیده و جمع بودن دست ها و پاها طی زندگی جنینی گاهی نوزاد هنگام تولد همین وضعیت را به خود میگیرد که موقتی و بعد از چند ماه به حالت طبیعی برمیگردد.



واکنش های نوزاد

- نوع واکنش نوزاد نسبت به محرکهای مختلف بسته به مرحله خواب یا بیداری او متفاوت است. اگر نوزاد از محرکی خوشش بیاید ممکن است چشم و سر خود را به طرف آن چرخانده و حتی به آن خیره شود.
- رنگهایی که با هم تضاد زیادتری دارند مثل نقاط سیاه در زمینه سفید بیشتر توجه او را جلب میکنند.
- نوزاد در همان دوران زندگی داخل رحمی قادر است نور را از وراء شکم مادر تشخیص دهد. پس از تولد نوزاد در طی چند ساعت اول میتواند چهره مادر خود را شناسایی کند و به چشم های او توجه کند.
- نوزاد میتواند اشیایی را که بطور ثابت در فاصله کانونی 19 سانتی متر از چشم او قرار دارد (مثلا صورت مادر) را خوب ببیند.

- نوزاد اشیا متحرک را بیشتر میپسندد بخصوص اگر حرکت آن افقی و کند باشد و تصویر شبیه چهره انسان باشد.
- نوزاد میتواند رنگهای قرمز - آبی و سبز را تشخیص دهد و به رنگهای آبی و سبز به مدت طولانی تری توجه نشان میدهد.

- نوزاد نسبت به مزه و طعم های مختلف مانند شوری شیرینی تلخی و حتی مزه شیر مادر و شیر گاو واکنش های متفاوت نشان میدهد.
- حس لامسه نوزاد نسبت به محرکهای مختلف واکنش های متفاوت دارد: مثلاً ماساژ ملایم بدن برای او آرام بخش و حرکت سریع بیشتر تحریک آمیز است .
- نوزاد از روز پنجم تولد بوی مادر را تشخیص میدهد و بین بوی دستمالی که در داخل سینه بند مادرش برای جذب شیر اضافی گذاشته میشود با سایر مادران تفاوت قائل است .

- نوزاد قادر است صداها را بشنود. از زندگی داخل رحمی با صدای قلب مادر مانوس است و پس از بدنی آمدن هنوز شنیدن آن صدا برایش آرام بخش است



اولین تماس

- نوزاد بلافاصله بعد از تولد نیاز به تماس فوری پوست با پوست با مادر دارد.
- در زایمان طبیعی بلافاصله بعد از تولد سر و بدن نوزاد را در طی انتقال وی بر روی شکم مادر خشک نموده و او را به طور عریان برای تماس پوستی با بدن مادر روی شکم مادر نگه میدارند.
- باید تماس پوستی مادر و نوزاد حداقل به مدت یک ساعت تداوم داشته باشد.
- در صورت زایمان سزارین با بی حسی موضعی ،نوزاد بعد از تولد و خشک کردن نوزاد توسط کادر اتاق عمل در کنار مادر گذاشته میشود .
- در صورت زایمان سزارین با بی هوشی عمومی ،کارکنان اتاق ریکاوری بهتر است نوزاد را در آغوش مادر و در تماس پوست با پوست قرار دهند

اولین تغذیه

- در زایمان طبیعی و یا سزارین بدون بیهوشی عمومی تغذیه نوزاد با شیر مادر بلافاصله و در همان اتاق زایمان و یا عمل شروع می شود. در سزارین و بیهوشی عمومی ساعتی بعد از تولد و پس از برقراری تماس پوستی بعد از هوشیاری مادر و آمادگی او شیر دادن آغاز میگردد.

آموزش والدین در مورد معاینات دوره ای و غربالگری نوزادی پس از ترخیص

- کلیه نوزادان باید روز 3 تا 5 تولدشان توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرند.
- معاینات بعدی مراقبتی نوزاد 14 یا 15 روزگی است
- معاینه سوم نوزادی (غیرپزشک) نیز در 30 روزگی است .

حفظ ایمنی نوزاد در منزل

پس از ترخیص نوزاد از بیمارستان

- از کشیدن سیگار و حتی دود غلیظ اسپند در خانه و محیط زندگی و نگهداری نوزاد باید خودداری کرد.
- نگهداری حیوانات دست آموز خانگی میتواند انواع خطرات و عفونتها را برای نوزاد به وجود آورد.
- با توجه به اینکه سیستم عصبی تکاملی نوزاد هنوز رشد کافی ندارد سر و صدای زیاد در محیط مانند زنگ تلفن، تلویزیون، و با صدای بلند صحبت کردن میتواند باعث شوک احتمالی به نوزاد شود.
- نوزاد را باید همیشه به پهروی راست و یا به پشت خواباند.
- در هنگام در آغوش داشتن نوزاد به جز حالت مراقبت آغوشی از نوشیدن مایعات داغ یا انجام آشپزی خودداری شود.

- آویزان کردن وسایلی مثل گردنبد پلاک و..... به لباس نوزاد به دلیل احتمال صدمه و بلعیدن میتواند زمینه ساز خطر باشد.
- استفاده از پستانک و شیشه شیر به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمیگردد.

دمای بدن نوزاد

- برای تعیین درجه حرارت بدن نوزاد دماسنج را باید به مدت 3 دقیقه در زیر بغل نوزاد گذاشت .
- درجه حرارت طبیعی بین 36.5 تا 37.5 درجه سانتیگراد است .
- کاهش دمای بدن نوزاد بسیار خطرناک است .
- برای جلوگیری از کاهش دمای بدن نوزاد باید:
- **گرمای اتاق بین 22 تا 24 درجه باشد.**
- از پوشش مناسب فصل برای نوزاد استفاده شود.
- پوشک و لباس خیس نوزاد خیلی سریع تعویض شود
- سر نوزاد با کلاه پوشانده شود و در هفته های اول زندگی نیز برای گرم نگه داشتن پاها از جوراب استفاده شود.

ضربان قلب

- تعداد ضربان قلب نوزاد بیشتر از تعداد ضربان قلب بزرگسالان است و تعداد آن 110 تا 160 ضربه در دقیقه است .

تعداد تنفس

- تعداد تنفس نوزاد بیشتر از تعداد تنفس بزرگسالان است .
- تعداد تنفس طبیعی در نوزاد باید کمتر از 60 تنفس در دقیقه باشد .

پوست

- پوست نوزاد طبیعی ، صورتی مایل به قرمز است در صورت کبودی و یا رنگ پریدگی باید به پزشک مراجعه شود.
- در صورت زردی پوست نوزاد حتما باید با پزشک مشورت کرد.
- پوست بدن نوزادان به خصوص نوزاد نارس نرم است و در نوزادانی که بعد از 40 هفته بدنیا می آیند چروکیده و همراه با پوسته ریزی است ولی نیازی به چرب کردن ندارد .
- پوست بدن نوزاد توسط موهای نرمی پوشیده شده که بعد از 1 تا 2 هفته از بین میرود .

- در طی 2 تا 3 روز اول تولد بثورات نوزادی به شکل جوش های قرمز با برجستگیهای سفید در وسط آن در پوست نوزاد ممکن است دیده شود که بتدریج در طی یک هفته خود به خود از بین میروند. اگر این بثورات چرکی شوند میبایست به پزشک مراجعه نمود.

- عرق جوش ها به صورت جوش های برجسته ایی هستند که ممکن است شفاف یا شیری رنگ باشند که بر اثر پوشش زیاد و گرمای بیش از حد بوجود میآیند و با استحمام و مراقبت از پوست و پوشش مناسب برطرف میشوند.



گوش

- نوزاد از دوران جنینی قادر به شنیدن است و بایستی محیطی آرام با کمترین سروصدا برای وی فراهم شود.
- بهتر است نوزاد قبل از یک ماهگی از نظر شنوایی غربالگری شود که در بسیاری از بیمارستانها و زایشگاهها که برنامه غربالگری شنوایی انجام می شود در روز اول تولد در بیمارستان و یا در مراقبت روز سوم تا پنجم انجام میگردد .
- سوراخ کردن گوش نوزاد توصیه نمیشود و بهتر است به بعد از 6 ماهگی موکول شود و در شرایط استریل و تمیز انجام گردد.



بند ناف

- بند ناف بتدریج خشک و چروکیده شده از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن میکند و معمولاً طی 2 هفته اول تولد میافتد.
- بند ناف باید همیشه تمیز خشک و باز نگه داشته شود و 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 میکنند تا بند ناف نیافتد نوزاد را استحمام کرد. این باور درست نیست و استحمام نوزاد و مخصوصاً تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف موثر است.
- در صورت قرمزی بند ناف، بوی بد و یا ترشحات از بند ناف باید فوری به پزشک مراجعه نمود.
- فتق نافی نسبتاً شایع است و نیازی به درمان ندارد و اغلب در سال های اول زندگی (تا حدود دو سالگی) بهبود می یابد.



دینی بیان





تغذیه نوزاد

- شیر مادر کامل ترین غذا تا پایان 6 ماهگی برای نوزاد و شیرخوار است و تمام نیازهای غذایی شیرخوار را به تنهایی تامین میکند و شیرخوار نیاز به آب یا هیچ ماده غذایی دیگری ندارد.
- شیر مادر بهترین روند رشد و تکامل را برای نوزاد فراهم میکند .
- از ابتلا به سرطان ، دیابت، آسم ، آگزما ، آلرژی و عفونتهای تنفسی و گوارشی شیرخوار پیشگیری میکند .
- شیر مادر مانع کالری بیش از حد و چاقی در نوزاد میشود و در نتیجه از بروز چاقی در بزرگسالی پیشگیری میکند .
- شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد نارس - کم وزن و یا با بیماری های مختلف است و در دوران بیماری شیردهی به هیچ عنوان نباید قطع شود.

برخی از مشکلات شایع دوره نوزادی

• باد گلو (آروغ زدن):

آروغ زدن یعنی خروج هوای معده که در حین شیرخوردن بلعیده شده و در معده تجمع یافته است. که این تجمع باعث نفخ شکم و در نتیجه بیقراری نوزاد میشود. و گاهی ترشحاتی به شکل آب دهان از دهان نوزاد خارج میشود.

پدر یا مادر باید نوزاد را عمودی بغل کرده و شکم او را روی شانه خود قرار داده و با دست، پشت نوزاد را ماساژ دهند.

مدت زمان لازم برای گرفتن آروغ نوزاد ممکن است 15 تا 20 دقیقه طول بکشد.

بعد از تغذیه از هر پستان آروغ نوزاد را باید بگیرند.

برگرداندن شیر (بالا آوردن)

- یک پدیده شایع در ماه های اول زندگی است و به علت اینکه نوزاد بیش از ظرفیت معده اش شیر خورده است رخ میدهد.
- این پدیده نباید سبب نگرانی مادر شود مگر اینکه در شیر برگردانده شده خون وجود داشته باشد، یا نوزاد به خوبی وزن نگیرد و یا با علائم تنفسی همراه باشد که در اینصورت باید به پزشک مراجعه کنند.
- مادر باید تفاوت بالا آوردن شیر و استفراغ را بشناسد. استفراغ سبب ناراحتی نوزاد میشود و حجم آن زیاد است. اگر نوزاد همیشه و بطور منظم بیش از یکبار در روز استفراغ میکند باید به پزشک مراجعه شود.

راه‌هایی برای کاهش دفعات بالا آوردن شیر :

- در هنگام شیر دادن باید آرامش وجود داشته باشد.
- سعی شود قبل از گرسنگی شدید به نوزاد شیر داده شود. (به مقدار کم همراه با دفعات زیاد)
- بلافاصله بعد از شیر خوردن از بازی کردن با او و فشار دادن شکم او پرهیز شود.
- بعد از شیر خوردن نوزاد در وضعیت نیم‌نشسته در صندلی و یا کالسکه مخصوص قرار گیرد.
- برای خوابیدن نوزاد بستر او زاویه 30 درجه با سطح افق داشته باشد به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین‌تر قرار بگیرد.

گریه و بی قراری نوزاد

- نوزاد با گریه خواسته های خود را بیان میکند. نوزادان رفتارهای مختلفی دارند بعضیها نسبت به تغییرات بسیار حساس هستند در حالیکه بعضی دیگر زودتر عادت میکنند.
- از جمله علل گریه نوزاد :
 - خیس بودن کهنه – سوختگی ناحیه تناسلی-پوشاندن زیاد نوزادو بالا بودن دمای بدن –سردی یا گرمی اتاق – وجود فشار در بستن کهنه –سرو صدا –التهاب سر آلت تناسلی –ریفلاکس (برگرداندن مکرر شیر) – نیش پشه
 - نوشیدن چای پررنگ ،قهوه –نوشابه های کافئین دار و خوردن زیاد ادویه هاتوسط مادر میتواند سبب حساسیت گریه و بیقراری نوزاد شود.
 - گاهی گریه نوزاد فقط به علت نیاز به بغل کردن توسط والدین میباشد. والدین میبایست تا حد امکان نوزاد خود را در آغوش گرفته و روی سینه خود بخوابانند.

- گاهی با شروع عادت ماهیانه مادر حجم شیر مادر موقتا کاهش پیدا میکند که نوزاد گرسنه مانده و بی قرار میشود. بهتر است در این روزها شیرخوار با فواصل زمانی کوتاهتر تغذیه شود.
- مهمترین راه برخورد با گریه نوزاد پاسخ سریع به آن در ماه های اول تولد است. این امر باعث میشود نوزاد کمتر گریه کند.
- اگر حالت جیغ کشیدن و هراس در گریه شیرخوار هست باید احتمال وجود مسایلی که برایش **ایجاد درد** میکند در نظر داشت. (گزش حشره – لباسش او را اذیت میکند- نخ یا تار مویی دور یکی از انگشتانش پیچیده)

قولنج

• کولیک یا قولنج:

- شیرخواری که قسمت عمده ای از روز را گریه میکند ممکن است کولیکی باشد.
- امروزه اکثر صاحب نظران موافقند که شیرخواران کولیکی از درد خیلی شدید جسمی رنج میبرند.
- در هنگام کولیک تمام بدن شیرخوار در انقباض است. شیرخوار معمولاً زانوها را روی شکم خود جمع میکند دستها را مشت میکند، چهره او درد شدید را نشان میدهد و با صدای زیر به شدت فریاد میکشد.
- درد کولیکی معمولاً عصرها یا شبها اتفاق می افتد و ممکن است ساعتها طول بکشد. با گریه طولانی شیرخوار هوای زیاد میبلعد که مشکل آنها را تشدید میکند.

- مادر شیرخواری که آرام شدنی نیست ممکن است احساس درماندگی و عدم توانایی بکند. صبور بودن والدین و بغل کردن مکرر نوزاد شرطی لازم است .
- والدین در چنین شرایطی هر چقدر هم بی حوصله و عصبانی باشند حق ندارند شیرخوار را با خشونت تکان دهند زیرا این کار ممکن است باعث کوری، آسیبهای مغزی و حتی مرگ شود .

در چه مواردی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

- دهان نوزاد خشک باشد
- ملاحظه او فرو رفته یا برجسته است و یا تشنج میکند
- اسهال یا مدفوع خونی دارد
- بعد از 2 هفته هنوز به وزن زمان تولدش نرسیده است.
- وزن از دست میدهد
- تب دارد (حرارت زیر بغلی مساوی و بالاتر از 37.5 درجه)
- دمای بدن نوزاد پایین است (زیر بغل کمتر از 36.5)
- بدنش شل و بیحال است.
- لبها و زبانش کبود است.
- پوست بدن و چشم هایش زرد است
- تعداد تنفسش بیش از 60 بار در دقیقه است
- سرفه میکند
- خیلی می خوابد و سخت بیدار میشود.

مراقبتهای معمول نوزادان

- لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای و نرم باشد
- پوشش نوزاد باید متناسب با فصل باشد و موقعیت آب و هوایی را در نظر باید گرفت.
- دمای مناسب اتاق برای نوزاد بین 22 تا 24 درجه سانتیگراد است و بهتر است گردش هوا جریان داشته باشد اما نوزاد در معرض کوران قرار نگیرد.
- جای خواب نوزاد باید خشک -گرم -امن و در محل کم نور و بی سروصدا و در کنار مادر باشد.
- تخت نوزاد باید لبه داشته باشد و یا نوزاد سمت دیوار خوابانده شود لبه های تخت نباید فلزی و برنده باشد فاصله نرده های تخت بیش از 6 سانتی متر نباشد زیرا ممکن است سر نوزاد لای آنها گیر کند.
- تشک نوزاد بیش از حد نرم نباشد و لحاف و پتوی او متناسب فصل فراهم شود .
- بهتر است نوزاد به پهلو خوابانده شود و یا به پشت در حالیکه سرش به یک طرف است .

- زیر سر نوزاد بالش استفاده نشود.
- بستر نوزاد زاویه ای حدود 30 درجه با سطح افق داشته باشد برای ایجاد این شیب میتوان زیر بستر نوزاد در ناحیه سر یک پتو یا حوله کوچک استفاده کرد.
- نور زیاد و مداوم باعث بی قراری نوزاد میشود بنابراین بهتر است نور اتاق نوزاد ملایم و در طی شب نیز از چراغ خواب با نور کم استفاده شود.
- نوزاد بطور متوسط 16 تا 18 ساعت در شبانه روز میخوابد و هر بار خوابیدن ممکن است بین 20 دقیقه تا 3 ساعت طول بکشد.
- در سال اول زندگی نوزاد باید در کنار مادر بخوابد و قرار دادن او در یک اتاق مجزا هنوز زود است .
- 3 تا 6 ماه طول میکشد تا مغز کودک به اندازه کافی تکامل یابد و الگوی منظمی برای خوابیدن به ویژه در شب پیدا کند.



حمام کردن نوزاد:

- اگر بند ناف نوزاد نیفتاده باشد:

بهتر است نوزاد را با اسفنج یا یک پارچه نخی نم دار تمیز کرد. حمام کردن باید در اتاق باشد و از عدم افتادن و آسیب رسیدن نوزاد باید مطمئن باشید.

در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین 36.5 تا 36.8 بهتر است اولین استحمام نوزاد حداقل 6 ساعت بعد از تولد باشد.

دمای محل استحمام بین 25 تا 28 درجه و دمای آب بین 37 تا 38 درجه باشد.

برای اطمینان از دمای مناسب آب، مادر آرنج خود را داخل آب فرو کرده آب باید کمی گرمتر از دمای بدن باشد.

از پاک کردن چربی روی پوست (ورنیکس) خودداری شود.

شستشو را از سر و صورت شروع کرده و سپس دستها و پاها - شکم و پشت وی شستشو شود.

- دستگاه تناسلی آخر از همه شستشو شود.
- در نوزادان دختر دستگاه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادراری منتقل نگردد.
- در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کاملاً تمیز شود.
- برای استحمام نوزاد از صابون و یا شامپوی ملایم و غیر قلیایی (مخصوص نوزاد) استفاده شود
- بطور معمول حمام نوزاد را میتوان بصورت 2 تا 3 بار در هفته انجام داد.
- بلافاصله بعد از شیر دادن نوزاد حمام نشود. (احتمال برگرداندن شیر وجود دارد)



• اگر بند ناف افتاده باشد:

می توان نوزاد را در وان یا لگن شستشو داد. کوتاه مدت و با ملایمت

اگر نوزاد بیقراری کرد میتوان تا یکی دو هفته دیگر از روش اسفنج برای حمام کردن او استفاده کرد تا نوزاد کمی بزرگتر شود.

نوزاد را نباید زیر دوش برد

رطوبت و بخار به حدی نباشد که تنفس نوزاد را مشکل کند.

هرگز نوزاد را در حمام تنها نباید گذاشت

حمام کردن برای نوزاد باید یک تجربه لذت بخش باشد

اگر سر نوزاد پوسته پوسته شده قبل از حمام کمی روغن زیتون به پوست سر مالیده و بعد با صابون بچه یا شامپو بچه شستشو شود.

برای پرهیز از سر خوردن نوزاد میتوان از دستکش نخی استفاده کرد

مادر میتواند در حمام روی زمین یا چهار پایه کوتاه بنشیند سپس حوله ای که با آب گرم خیس شده روی پای خود بگذارد و نوزاد را روی آن بخواباند ابتدا دست و پاها و بعد تنه را شستشو دهد و در انتها در حالت دمر سر نوزاد را شامپو زده آب کشی نماید.

- از مکیدن گوش نوزاد بعد از استحمام خودداری شود. برای خارج کردن اب از گوش نوزاد خم کردن سر او به طرف راست یا چپ و خشک کردن با دستمال نرم کافی است .
- بعد از افتادن بند ناف هفته ای 2 بار استحمام (تا سال اول تولد) برای شیرخوار کافی است .
- تجربه حمام کردن در صبح برای بعضی شیرخواران شیرین تر و در ماههای سوم به بعد در شب آرام بخش تر است .

ختنه نوزاد:

- توصیه می شود ختنه نوزاد در ماه اول تولد و توسط پزشک انجام شود .
- نوزادانی که ختنه میشوند در سال اول تولد کمتر دچار عفونت ادراری می شوند.
- از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی در محل ختنه باید خودداری کرد.
- خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه، مهمترین نکته در مراقبت از محل ختنه است.
- معمولاً بین 7 تا 10 طول میکشد تا محل ختنه بهبود یابد
- بنفش بودن سر آلت پس از ختنه ناشی از پرخونی محل و تحریک میباشد و کاملاً طبیعی است .
- از علائم خطر: خونریزی مداوم از محل- تب نوزاد- ترشحات چرکی-نوزاد 6تا8 ساعت بعد از ختنه ادرار نکند- قرمزی نوک آلت بیشتر شود.

حالت طبیعی از روز ششم پس از ختنه



نحوه اطمینان یافتن از کافی بودن شیر مادر

• میزان وزن گرفتن و الگوی دفع ادرار و مدفوع میتواند مادر را در شناخت کفایت شیر مادر مطمئن نماید.

وزن گرفتن :

اگر تغذیه نوزاد خوب باشد و شیر کافی دریافت کند پس از پایان هفته اول روزانه معمولاً 26 تا 31 گرم افزایش وزن خواهد داشت. و در روز دهم تا چهاردهم به زن موقع تولد خود می رسد.

اگر در دو هفتهگی به وزن تولد خود نرسد باید مادر از نظر تولید شیر و جریان شیر و نوزاد از نظر طرز صحیح مک زدن و بغل شدن باید ارزیابی گردد.

هوشیاری-پوست سالم و شاداب - قدرت عضلانی مناسب و رشد کودک که لباسهایش برایش کوچک میشود ، به مادر در کافی بودن شیرش اطمینان میدهد.

• الگوی دفع ادرار و مدفوع :

- در سه تا چهار روز اول زندگی معمولاً میزان دفع ادرار از میزان مایع دریافتی بیشتر است که در واقع یک پاسخ فیزیولوژیک برای کاهش مایع خارج سلولی است.
- در نوزادان بالای 5 روز اگر مدفوع نوزاد هنوز حالت مکونیومی دارد و یا تعداد دفع **کمتر از 3 بار در روز** است و یا مقدار آن خیلی کم است نشانه دریافت ناکافی شیر مادر است .
- از 6 روزگی تا 6 هفتگی : 6 تا پوشک مرطوب و 3 بار مدفوع در روز نشانه دریافت کافی شیر و تغذیه مناسب است .
- مدفوع نوزادانی که با شیر مادر تغذیه میشوند در مقایسه با نوزادانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند رقیق تر و تعداد دفعات آن بیشتر است که امری طبیعی است .

بیا تشکر از
توجه شما