

توصیه هایی به مادران و پدران در مورد مراقبت از نوزاد در طول اولین هفته ی زندگی او

- نوزاد شما در طول بیست و چهار ساعت اول زندگی خود، احتیاج به نزدیکی و مراقبت دائمی والدین دارد. در طول این مدت هرگز نوزاد خود را تنها نگذارید.
- به محض دیدن کوچکترین نشانه از طرف نوزاد به او شیر دهید.
- دقت داشته باشید که نوزاد عمل ادرار و مدفوع را به صورت منظم انجام دهد.
- در طول روز رنگ پوست کودک را دو بار زیر نور آفتاب مورد معاینه قرار دهید. زردی پوست و یا زردی سفیدی چشم تا حدودی معمولی است ولی اگر پوست و سفیدی چشم نوزاد به صورت مشخصی زردرنگ باشد ممکن است نوزاد شما احتیاج به کمک داشته باشد. در اینصورت با بخش زایمان در بیمارستان و یا مرکز مراقبت از کودکان تماس بگیرید. اگر زردی پوست نوزاد بیش از سه هفته به طول انجامد باید حتماً با پزشک تماس بگیرید.
- بهترین حالت قرار دادن نوزادان به پشت است. بهتر است نوزاد را از زمان تولد به این حالت قرار دهید تا به آن عادت کند.
- لباس نوزاد باید آزاد و متناسب با درجه ی حرارت محیط انتخاب شود.
- دود سیگار تأثیری منفی بر سلامت نوزاد دارد. به همین دلیل از مصرف دخانیات در خانه جداً خودداری کنید. اگر مادر سیگار می کشد و یا یکی از والدین الکل مصرف کرده است حتماً نوزاد را در جای دیگری به جز تخت خود قرار دهید.
- نوزاد را در محیط های شلوغ قرار ندهید. اگر خواهر و برادر نوزاد و یا اطرافیان دچار سرماخوردگی هستند آنها را از نوزاد دور نگهدارید. ویروس سرماخوردگی که معمولاً در بچه های بزرگتر عوارض کمی دارد میتواند در نوزادان بیماریهای جدی تنفسی ایجاد کند. قبل از تماس با نوزاد دستهای خود را بشوئید.
- اگر نوزاد شما تمایلی به مکیدن ندارد، از خواب بیدار نمیشود، هنگامی که او را نوازش کرده و یا سعی در آرام کردن او دارید ابراز بیقراری و ناراحتی میکند، با نیروی زیاد فریاد میزند و یا رنگ او به خاکستری کمرنگ گراییده است ممکن است نشانی از وجود بیماری در فرزند شما باشد. در این حالت و در صورت بروز هر یک از این علامات فوق - در هر ساعتی از شبانه روز که باشد - با بخش زایمان بیمارستان و یا بخش درمانی تماس بگیرید.
- در طول هفته ی اول زندگی نوزاد و قبل از ملاقات شما با پرستار نوزادان در مرکز مراقبت از کودکان، اگر سوال یا مشکلی دارید در وهله ی اول با بخش زایمان بیمارستان تماس بگیرید. این مسئولیت بخش زایمان بیمارستان است که اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار داده و در صورت لزوم امکان معاینه ی نوزادان توسط پزشک را فراهم آورد. شماره تلفن بخش زایمان بیمارستان را قبل از ترک بیمارستان یادداشت کنید تا در صورت لزوم بتوانید با کارکنان آن تماس بگیرید.

تلفن اطلاعات در صورت بروز مشکلات احتمالی در مورد نوزاد

ارائه ی اطلاعات فوق بخشی است از "پروژه زایمان مطمئن" Projekt Säker Förlossningsvård که با همکاری "انجمن حمایت از نوزادان سوئد"، Svensk Förening för Neonatologi inom Svenska Barnläkarföreningen و "انجمن ماماها سوئد" Svenska Barnmorskeförbundet و "انجمن مربوط به مسائل زنان، زایمان و سلامتی" Svensk förening för Obstetrik och Gynekologi اجرا میگردد.

این پروژه توسط بیمه ی بیماران LÖF حمایت می شود.