



نوزادان طبیعی

مقدمه

آگاهی از وضعیت‌های طبیعی در نوزادان باعث می‌شود تا مادران و خانواده‌ها کمتر دچار ترس و واهمه شده ضمن برقراری ارتباط بهتر با این دنیای ناشناخته مراقبت مناسبی برای آنها انجام دهند.

سایز و اندازه‌های نوزاد طبیعی

■ وزن و قد

وزن و قد نوزادان طبیعی و رسیده، بین ۲۵۰۰ تا ۴۲۰۰ گرم بوده و قد آنها بین ۴۶ تا ۵۴ سانتی متر می‌باشد.

عوامل مختلفی روی اندازه‌ی نوزاد اثر می‌گذارد، مانند سلامت مادر، نوع زندگی مادر در حین حاملگی (بویژه وضعیت تغذیه، سیگار کشیدن،...)، مدت زمان حاملگی، وجود یا عدم وجود مشکلات مادرزادی، بیماری‌های مادر (مانند فشار خون بالا، ناراحتی کلیه، مسمومیت حاملگی، دیابت بارداری،...) در ضمن نوزادان دختر معمولاً از پسران کم‌وزن‌ترند و دوقلوها بطور طبیعی وزنشان

کمتر از نوزادان یک قلو می‌باشد.

■ سر

فاصله بین استخوان‌های سر را درزهای جمجمه می‌گویند. دو فضای خالی بدون استخوان و پوشیده از بافت نرم نیز در قسمت جلو و عقب سر قرار دارد که به آنها نیز ملاج می‌گویند.

■ ملاجها

در هنگام گریه‌ی نوزاد برجسته شده و یا همراه با ضربان قلب نوزاد بالا و پایین می‌شوند که کاملاً طبیعی می‌باشد. لازم است از وارد آوردن هرگونه ضربه یا فشار حتی فشار انگشت به این ناحیه خودداری کنید. با رشد نوزاد استخوان‌های سر به هم نزدیک‌تر شده و ملاجها به مرور با پوشش استخوانی سر پوشیده می‌شوند، بطوری که ملاج جلویی سر در سن ۱۲ تا ۱۸ ماهگی و ملاج پشتی سر در سن ۶ ماهگی کاملاً استخوانی شده و قابل لمس نیستند.



نوک پستان و قسمت بیشتر هاله اطراف را در دهان بگیرد. در این صورت او می‌تواند با آرواره هایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید و باعث دوشیده شدن شیر به داخل دهان شود. مسئله‌ی مهم در درست به دهان گرفتن پستان، قابلیت کششی بافت آن بوده و شکل نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند و یا فرورفته نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.

ترشح شیر مادر به استثنای زایمان اول و مواقعی که اختلالی در تغذیه‌ی نوزاد باشد، از روز دوم به سرعت افزایش می‌یابد. در مورد زایمان اول ممکن است این افزایش ترشح، ۵ الی ۶ روز طول بکشد.

■ اگر نوزاد بیش از ۳ ساعت به خواب رفته باشد باید او را به پستان گذاشت تا شیر بخورد.

■ در طول دو روز اول عمر تعداد یک یا دو کهنه خیس در روز برای نوزادانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند، غیر طبیعی نیست.

■ اولین مدفوع نوزاد تیره و قیری شکل است و ممکن است ۲ تا ۳ روز ادامه داشته باشد.

■ دادن شیر خشک، آب، آب قند، داروهای گیاهی و هر چیز دیگر به نوزاد در چند روز اول عمر با این تصور که حجم شیر مادر کم است، می‌تواند مانع افزایش مناسب حجم شیر مادر و حتی عدم موفقیت او در ادامه شیردهی شود.



گروه‌های هدف این متن آموزشی

- مادران نوزادان
- کارشناس
- بهورز

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- برگرفته از سایت وزارت بهداشت و درمان

■ مو

سر بعضی از نوزادان دارای مو و برخی بدون مو می‌باشد، رویش موها ممکن است در همین حالت باقی بمانند.

■ پوست

رنگ پوست نوزاد صورتی است، اما در صورت گریه‌ی زیاد، قرمز تند یا بنفش می‌گردد. گاهی بدنبال گریه‌ی شدید رنگ پوست، دست و پاها تیره و سرد می‌شود. گاه پوست، لکه لکه و یا رنگ بدن در دو قسمت بالا تنه و پایین تنه به صورت رنگ پریده و قرمز دیده می‌شود، که طبیعی می‌باشند. گاهی نواحی رنگی آبی مایل به خاکستری بر روی سرین، پشت و گاهی مناطق دیگر بدن دیده می‌شود که طبیعی است و اکثراً در سال اول زندگی محو می‌شود. در نوزادان نارس موهای نرم و ظریف دیده می‌شود که در بچه‌های رسیده از بین می‌رود. اما وجود یک توده مو روی فقرات کمری نشانگر ناهنجاری می‌باشد. در بسیاری از نوزادان، ۱ الی ۳ روز پس از تولد بثورات کوچک سفید و گاه چرکی دیده می‌شود که در یک هفته از پوست، تنه و اندامها محو می‌شود. گاهی پوست نوزادان در زمان تولد یا هر زمانی از دوره نوزادی زرد دیده می‌شود. زردی معمولاً از صورت شروع می‌شود و با تشدید آن، زردی به تنه و اندامها نیز کشیده می‌شود که حتماً در این موارد باید با پزشک مشورت کرد.

شیردهی

با توجه به توانایی خزیدن نوزاد به سمت پستان مادر، پس از تولد نوزاد را روی سینه‌ی مادر قرار می‌دهند تا نوزاد بتواند با نگاه کردن، بوییدن، و لیسیدن به سمت پستان مادر بخزد.

خزیدن نوزاد به سمت پستان مادر در ساعات اول تولد موجب شروع زودرس شیردهی شده و تداوم آن را تضمین می‌کند. تماس پوست به پوست، برقراری ارتباط عاطفی مادر و نوزاد را در بدو تولد عمیق تر کرده و بدنبال آن نوزاد احساس امنیت و آرامش داشته با تغذیه‌ی مناسب، از میزان مرگ و میر نوزاد ناشی از سوء تغذیه کاسته می‌شود.

در نوزادان سالم که بطور طبیعی یا از طریق سزارین به روش بیحسی نخاعی (کمری) متولد می‌شوند، لازم است اولین تغذیه طی نیم ساعت اول بعد از زایمان با کمک پرستار یا ماما در اتاق زایمان انجام گیرد و آموزش لازم به مادر داده شود. نوزاد باید