

مراقبت کردن از نوزادتان در منزل Caring for your new baby at home

مقاله زیر توسط وزارت بهداشتی ایالت نیو ساوت ویلز تهیه شده است

آوردن نوزادتان به خانه هیجان انگیز است. ولی کار و زحمت زیاد دارد. طبیعی است که گاهی اوقات شخص احساس خستگی مفرط و فشار شدید بکند.

این راهنمایی ها به شما کمک خواهد کرد

- همه کسانی که تازه پدر و مادر می شوند نیاز به پشتیبانی دارند ، بخصوص اگر مجرد باشند یا فامیلی در نزدیکی خود نداشته باشند. از کمک خواستن نترسید. می‌توانید با Child and Family Health Centre () مرکز بهداشت کودک و خانواده خود ، یا سایر خدماتی که در آخر این برگه اطلاعاتی لیست شده اند تماس بگیرید.
- پیوستن به یک گروه تازه مادران و / یا حضور در Child and Family Health Centre راه های خوبی برای دیدار سایر تازه مادران و پدران و سهیم شدن در ایده ها و پیشنهادات بادیگران است.
- چگونگی حمام کردن و عوض کردن پوشک نوزاد را به شریک زندگیتان نشان دهید. این کار برای همه خوب است و به شریک زندگیتان کمک می‌کند که با نوزاد آشنا شود. به این وسیله شما استراحت کوتاهی خواهید داشت و به نوزاد کمک می کند که هم به پدر و هم به مادر احساس نزدیکی کند. اشکالی ندارد که شریک زندگی تان این کارها به نحو متفاوتی انجام دهد.
- تا ممکن است کار کمتر انجام دهید. کارهای خانه را به کمترین میزان انجام دهید (مراقبت از خودتان و نوزاد مهمتر است). فامیل و دوستان بیشتر اوقات دوست دارند برای "خوش آمدگویی" به شما و نوزادتان، در انجام کارهای خانه و پخت و پز کمک کنند.
- برای ذخیره کردن انرژی خود برای انجام کارهایتان ، مثلا برای عوض کردن پوشک نوزاد یا تا کردن لباس ها، به جای ایستادن، بنشینید.
- اگر شیر دادن با پستان مشکل تر از آنچه فکر می کردید است، نگران نباشید – به تدریج آسانتر خواهد شد. پرستار بهداشت کودک و خانواده شما (Child and Family nurse) می تواند کمکتان کند. بیشتر زنان می توانند در شیر دادن با پستان موفق باشند. تغذیه با شیرپستان برای نوزاد شما از همه چیز بهتر است.

بند ناف نوزاد

بند ناف نوزادتان در ظرف یک تا دو هفته از نافش خواهد افتاد. تا آن زمان ، پس از حمام کردن روزانه ، بند ناف او را تمیز کنید. اطراف محل اتصال بند ناف به ناف و خود بند ناف را با گوش پاک کن پنبه ای تمیز کنید. روی بند ناف کرم یا پودر استفاده نکنید. پوشک نوزاد را به پایین تابزنید تا روی بند ناف را نپوشاند. اینکار به خشک ماندن بند ناف کمک می کند.

سرخ و ناسور شدن پوست نشیمنگاه نوزاد گاهی نشیمنگاه نوزاد در داخل پوشک سرخ و ناسور می شود. راهنمایی های زیر به جلوگیری از آن کمک می کند:

- مرتب پوشک نوزاد را عوض کنید
- پوشک های پارچه ای را کاملا آبکشی کنید
- هر روز برای مدتی نوزاد را بیرون از پوشک بگذارید
- نشیمنگاه نوزاد را فقط با آب بشویید ، یا از دستمال های پاک کننده بی عطر و الکل استفاده کنید.

بهترین درمان برای سرخی و ناسوری نشیمنگاه نوزاد (zinc and castor oil cream) کرم روی و روغن کرچک است. اگر سرخی و ناسوری بهتر نشد به Child and Family nurse خود یا دکترتان بگویید.

کهبیر روی صورت نوزاد

این کهبیر برای نوزادان تا حدود چهار هفته عادی است ، و ممکن است به نوزاد اثر بگذارد. معمولاً پس از یکی دو هفته برطرف می شود. اگر نگران این مورد هستید از Child and Family nurse خود بپرسید.

مدفوع نوزاد

نوزادانی که از شیر پستان مادر تغذیه می شوند معمولاً رنگ مدفوعشان سبز مایل به زرد است. نوزادانی که از شیر خشک تغذیه می شوند مدفوعشان زرد رنگ تر و سفت تر است. اگر مدفوع نوزادتان به صورت های زیر بود دکترتان را ببینید:

- مدفوع شل و آبکی
- مدفوع بوی خیلی بدی بدهد
- در مدفوع خون باشد

وقت دیدن دکتر

اگر نگران نوزادتان هستید، Child and Family Health nurse می تواند به شما کمک کند. در موارد زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

- نوزاد تب داشته باشد. درجه حرارت بالاتر از 37.5 سانتیگراد (برای اندازه گیری تب درجه را زیر بازوی نوزاد بگذارید) شاید به این معنی باشد که نوزاد تب دارد. برخی از نوزادان تب دار سرخ شده و ناآرامی می کنند. برخی دیگر رنگ پریده و سست می شوند.
- اطراف ناف نوزاد سرخ بشود
- نوزاد به نظر ناخوش بیاید
- اشتهای نوزاد ناگهان بسیار کم بشود

بالا آوردن پس از تغذیه (قی کردن شیر)

بالا آوردن پس از تغذیه زمانی است که پس از شیر دادن، نوزاد مقدار کمی از شیر را بالا می آورد. این حالت در نوزادان کوچک عادی است ، و معمولاً مشکلی نیست. عموماً زمانی که نوزاد به سن شش ماهگی تا یکسالگی میرسد این حالت برطرف می شود. اگر نوزاد بقدری شیر بالا می آورد که به خوبی رشد نمی کند به پزشک خود مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با Child and Family Health Centre خود یا تلفن های خط کمک زیر تماس بگیرید

- **تلفن خط کمک تری سیلیان (24 ساعته) (Tresillian Telephone HelpLine)**
- **تلفن خط مراقبت کاری تین (24 ساعته) (Karitane Care Line)**
- **تلفن خط کمک کیدزنت (برای راهنمایی اگر نوزاد یا کودک بیمار است) (Kidsnet Helpline)**

اگر برای تلفن کردن به زبان انگلیسی نیاز به کمک دارید، با سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131450 تماس بگیرید.

شماره های تلفن در زمان انتشار این نشریه صحیح هستند ، ولی آن ها مداوم تجدید و تصحیح نمی شوند. شاید نیاز باشد که شماره ها را در دفتر راهنمای تلفن چک کنید.

شما می توانید به زبان خود اطلاعات بیشتری در مورد سلامتی در وبسایت ارتباطی چند فرهنگی به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> بیابید.

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding