

## ۱- پیشگفتار

نوزاد موجودی آسیب پذیر و دوران نوزادی پر مخاطره ترین دوره از دوران زندگی هر فرد به شمار می رود. در کشور عزیز ما ایران با وجود کاهش چشمگیر مرگ و میر کودکان زیر پنج سال وزیر یکسال متاسفانه هنوز مرگ و میر نوزادان (۴ هفته اول زندگی) کاهش چندانی نداشته است. در حالی که می توان با کمی دقت و دلسوزی و توجه عمیق به حفظ سلامت این موجودات کوچک، پاک و بیگناه که هدیه الهی هستند حمایت از آنان را تداوم بخشید و به استحکام و گرمی خانواده ها رونق داد.

## ۲- خصوصیات نوزاد هنگام تولد

-نوزاد به علت قرار گرفتن در مایع داخل رحمی، هنگام تولد خیس است که باید بلافاصله بعد از تولد جهت گرم نگه داشتن و جلوگیری از سرد شدن بدن وی، او را با حوله تمیز خشک نمود.

۳- بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادانی که قبل از هفته ۴۰ حاملگی بدنیا می آیند و یا وزن زمان تولد آنها کمتر از ۲۵۰۰ گرم و یا بیشتر از ۴۰۰۰ گرم باشد، ممکن است نیازمند مراقبت های حمایتی و درمانی باشند.

## ۴- ساعت اول زندگی و توانمندی های نوزاد

تولد، مرحله و پدیده ای زیبا و معجزه گونه و گاهی خطر ناک ترین حادثه در طول زندگی فرد است. با اینکه این مرحله کوتاه است ولی تغییرات گسترده و شگرفی در عملکرد سیستم های مختلف بدن نوزاد بوجود می آید تا او را از وابستگی زندگی داخل رحمی خارج کند. بریدن بند ناف هر چند نوزاد را بطور فیزیکی از مادر جدا می کند ولی بقای سلامت نوزاد همچنان با زندگی و سلامت مادر در ارتباط تنگاتنگ باقی می ماند. بلافاصله پس از تولد، نوزاد سالم، آرام و هوشیار است و چشم های او کاملاً باز است و این فرصت بی نظیری برای برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و فرزندشان به شمار می رود. اما این هوشیاری پس از حدود ۱۵۰ دقیقه به تدریج کاهش یافته و نوزاد به خواب می رود. ولی اگر مادر در طی زایمان دارو (از قبیل مسکن های حاوی مخدر) دریافت کرده باشد در مادر به مدت کوتاه و در نوزاد به مدت طولانی تر ایجاد خواب آلودگی می کند که ممکن است تا یک روز هم طول بکشد.

## ۵- واکنش ها

نوع واکنش نوزاد نسبت به محرک های مختلف بسته به مرحله خواب یا بیداری او تفاوت دارد و اگر عکس العمل های او در شرایط نا مساعد و از جمله در محیط شلوغ و پر نوری بررسی شود، ممکن است حتی این ذهنیت را در انسان ایجاد کند که نوزاد نمی شنود و یا نمی بیند در حالی که این امر ممکن است ناشی از بی تفاوت شدن نوزاد نسبت به محرک های خارجی باشد.

بر عکس اگر نوزاد از محرکی خوشش بیاید ممکن است چشم و سر خود را به طرف آن چرخانده و حتی به آن خیره شود. نوزاد نسبت به اشیای و رنگ های مختلف واکنش های گوناگونی نشان می دهد. رنگ هائی که با هم تضاد زیاد تری دارند مثل نقاط سیاه در زمینه سفید، بیشتر توجه او را جلب می کنند. در بین چند مربع با اندازه های مختلف نوزاد به مربع های بزرگتر و به اشیای با درخشندگی متوسط، بیشتر نگاه می کند. پس از تولد به تصویر صورت انسان توجه می کند و با حرکت چشم ها و گردش سر آن را تا ۱۸۰ درجه دنبال می نماید.

**-نوزاد در همان دوران زندگی داخل رحمی قادر است نور را از ورائی شکم مادر تشخیص دهد. قدرت بینایی (visual acuity) نوزاد حدود ۳۰ برابر کمتر از بالغین است. پس از تولد نوزاد در طی چند ساعت اول می تواند چهره مادر خود را شناسایی کند و به چشم های او توجه کند. چشم های نوزاد عمل تطابق را انجام نمی دهد ولی اشیائی که بطور ثابت در فاصله کانونی ۱۹ سانتی متر از چشم او قرار گیرند (از جمله صورت مادر خود) را خوب می بیند. او اشیائی متحرک را بهتر می پسندد، بخصوص اگر آن شیء یا تصویر شبیه چهره انسان باشد و حرکت آن افقی و کند باشد. نوزاد می تواند رنگ های قرمز، آبی و سبز را تشخیص و به رنگ های آبی و سبز به مدت طولانی تر توجه نشان دهد.**

### **-نوزاد مزه ها را درک می کند:**

نوزاد نسبت به طعم های مختلف، از جمله شوری، شیرینی و تلخی و حتی مزه شیر گاو و شیر مادر واکنش های متفاوت نشان می دهد.

### **-حس لامسه او هم نسبت به محرک های مختلف واکنش های گوناگون دارد:**

مثلا ماساژ ملایم بدن برای او آرام بخش و حرکت سریع بیشتر تحریک آمیز است. همچنین تعداد ضربات انگشت بر روی بدن نوزاد در هر ثانیه آثار متفاوتی را در او ایجاد می کند مثلا اگر تعداد ضربات ۳ بار در ثانیه باشد، آرامش بخش بوده ولی اگر ۵-۶ بار در ثانیه باشد، هوشیار کننده است.

### **-نوزاد قادر است بو را خوب تشخیص دهد:**

نوزاد بین بوی دستمالی که در داخل سینه بند مادرش (که برای جذب شیر اضافی گذاشته میشود) با سایر مادران تفاوت قائل می شود. او می تواند در روز پنجم تولد بوی مادر را تمیز دهد.

### **-نوزاد قادر است صداها را بشنود:**

در زندگی داخل رحم با صدای قلب مادر آن چنان مانوس می شود که پس از به دنیا آمدن هنوز شنیدن آن صدا برایش آرامش بخش است. نوزاد این توانمندی را دارد افرادی را که از او مراقبت می کنند به خود جلب نماید و آن چنان، آنان را به خود علاقمند سازد که در امر بهبود رشد و تکامل وی از او حمایت کنند.

## **۶-واکسیناسیون نوزاد**

در طی حضور نوزاد در زایشگاه و ترجیحا در ۲۴ ساعت اول عمر، تلقیح واکسن ب.ت.ژ به منظور پیشگیری از سل و واکسن هپاتیت و خوراندن قطره فلج اطفال (پولیو) انجام می شود.

## **۷-شرایط ترخیص**

مادر و نوزاد باید در زایمان طبیعی حد اقل ۲۴ ساعت و در زایمان از طریق سزارین حد اقل ۴۸ ساعت در بیمارستان اقامت داشته باشند و سپس با شرایط زیر مرخص شوند:

۱-در معاینه فیزیکی سالم باشد و حال عمومی نوزاد خوب باشد.

۲-عارضه ای در قبل، حین و بعد از زایمان وجود نداشته باشد.

۳-نوزاد ترجیحا بر حسب میل و تقاضای خود حداقل بیش از ده تا دوازده بار در ۲۴ ساعت، تغذیه موفق داشته باشد. در روزهای اول و دوم ممکن است نوزاد هر نیم ساعت یک بار نیاز به تغذیه داشته باشد.

۴-ظرف ۲۴ ساعت اول زندگی زرد نشده باشد.

۵-نوزاد در روز اول حد اقل یک بار ادرار و یک بار مدفوع داشته باشد و در روز دوم دو بار دفع ادرار و دو بار مدفوع داشته باشد.

۶-نوزاد پسر تا دو ساعت بعد از ختنه خونریزی نداشته باشد.

۷-تغذیه با آغوز و در هر نوبت تغذیه از دو پستان انجام گرفته باشد و شیر مادر به خوبی جریان پیدا کرده باشد.

۸-مشکلات پستان در مادر یا مشکلی در شیر نخوردن و پستان نگرفتن نوزاد وجود نداشته باشد.

## ۸- غربالگری

در کشورمان برای تمام نوزادان، در روز ۳الی ۵ بعد از تولد، برخی از آزمایشات غربالگری که عموما زمان آن دو روز پس از ترخیص می باشد، به منظور اطمینان از عدم ابتلای نوزاد به برخی بیماری های قابل پیشگیری (در صورت تشخیص زودرس) انجام می شود.

مشکلات و بیماری های مورد نظر شامل:

-کم کاری غده تیروئید نوزاد (هیپو تیروئیدیسم)

-غربالگری شنوایی

-فنیل کتونوری

-فاویسم (کمبود آنزیم G6PD) که در صورت تشخیص به موقع می توان به طور کامل از عوارض آن جلوگیری کرده و یا از عوارض آن کاست.

## ۹-آموزش والدین در زمینه معاینات دوره ای و غربالگری نوزاد پس از ترخیص

وقتی نوزاد از بیمارستان مرخص می شود، ویزیت های پس از ترخیص فرصت مناسبی است که مادر سوالات و یا نگرانی هایی را که دارد با پزشک یا پرستار مطرح نموده و در مورد آنها توصیه های لازم را دریافت نماید.

-کلیه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بیمارستان، باید روز سوم تا روز پنجم پس از تولد توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرند.

-معاینه بعدی در ۱۴ یا ۱۵ روزگی است و معاینه بعدی در یک ماهگی است.

♦۱-بهترین راهنما برای پی بردن به اینکه نوزاد سردش شده یا گرمش است این است که اگر بازوها، ران ها، گردن و تن (قسمتهای مرکزی بدن) و صورت سرد است، نوزاد سردش شده و باید لباس اضافه به وی پوشاند. سردی نوک بینی و نوک

انگشتان دست و پا به تنهایی ملاک یخ کردن نوزاد نیست. بر عکس اگر پیشانی یا پس سر و گردن نوزاد از عرق مرطوب شده است نوزاد گرمش شده و باید لباسش کم شود.

**۱۱- قنداق کردن سنتی نوزاد (جفت کردن پاها و پیچیدن بند قنداق به دور آن) به هیچ عنوان توصیه نمی شود.**

**۱۲- در صورت استفاده از ساک حمل نوزاد، برای ایمنی بیشتر ساک از زیر (ونه از دسته آن) گرفته شود.**

### **۱۳- نکات لازم جهت حفظ ایمنی نوزاد**

- محیط زندگی نوزاد باید فاقد هرگونه مواد زیان آور و آلوده کننده باشد.

- از کشیدن سیگار و هرگونه وسایل دودزا حتی دود غلیظ اسپند در خانه و محیط زندگی نوزاد، باید خودداری شود.

- نگهداری حیوانات دست آموز خانگی، می تواند انواع خطرات و عفونت ها را برای نوزاد به وجود آورد.

- با توجه به اینکه سیستم عصبی تکاملی نوزاد، هنوز به رشد کافی نرسیده است برای جلوگیری از هرگونه شوک احتمالی، باید صدای تلفن موبایل، تلویزیون و... را کم نموده و در کنار نوزاد، آرام صحبت نمود. باز وبسته کردن در و پنجره اتاق هم به آرامی انجام شود.

- بهتر است در کنار تخت نوزاد دماسنجی قرار داده شود تا از دمای مناسب اتاق که باید ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتیگراد باشد اطمینان حاصل شود.

- قرار دادن نوزاد یا تنها گذاشتن او روی تخت، میز، صندلی، کاناپه و حتی صندلی کودک توصیه نمیشود زیرا خطر افتادن از ارتفاع همواره وجود دارد.

- نوزاد را نباید تنها در منزل رها کرد و یا مراقبت از او را به عهده کودکان یا افراد غیر مسئول گذاشت.

- نوزاد را باید همیشه به پشت یا به پهلوئی راست خواباند.

- خواباندن نوزاد نزدیک وسایل حرارتی و آشپزی احتمال بروز خطر را بیشتر می کند به خصوص زمانی که اطفال دیگری هم در منزل حضور داشته باشند.

- در هنگام در آغوش داشتن نوزاد، به جز حالت مراقبت آغوشی از نوشیدن مایعات داغ یا انجام آشپزی خودداری شود.

- آویزان کردن وسایلی مثل گردنبند، پلاک و... به لباس یا تخت نوزاد به دلیل احتمال صدمه و بلعیدن، می تواند زمینه ساز خطر باشد.

- استفاده از پستانک (گول زنک) و شیشه شیر، به دلیل آلودگی و مضرات بی شمار آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

- بعد از دوران نوزادی که شیر خوار کم کم دست هایش را تکان داده و به سمت دهانش می برد، خطر بلعیدن اشیاء، خفگی، چنگ زدن و بریدن همواره او را تهدید می کند. در این دوره زندگی (شیرخواری) والدین باید هوشیار بوده و بدانند که بعضی از بی توجهی ها قابل جبران نیست.

### **۱۴- علائم حیاتی نوزاد:**

## -ضربان قلب:

تعداد طبیعی ضربان قلب نوزاد بیشتر از تعداد طبیعی ضربان قلب بزرگسالان و حدود ۱۱۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه می باشد. ممکن است در هنگام خواب تعداد ضربان قلب تا ۸۵ ضربه در دقیقه کاهش یابد. ضمناً در هنگام گریه کردن، تعداد ضربان قلب مختصری افزایش یابد که طبیعی است.

## -تعداد تنفس:

تعداد تنفس طبیعی نوزاد کمتر از ۶۰ تنفس در دقیقه است که این تعداد بیشتر از تعداد تنفس بزرگسالان می باشد. تنفس طبیعی، بدون ناله است. نوزادانی که به موقع وبا وزن طبیعی به دنیا می آیند ممکن است هنگام خواب تنفس دوره ای داشته باشند که طبیعی است. تنفس دوره ای یعنی یک توقف ۵ تا ۱۰ ثانیه ای تنفس، سپس تنفس تند چند ثانیه ای بعد از آن.

## -درجه حرارت بدن:

برای تعیین درجه حرارت بدن نوزاد، می بایست دما سنج را به مدت ۳ دقیقه در زیر بغل نوزاد گذاشت. درجه حرارت طبیعی در این روش اندازه گیری ۳۶/۵ تا ۳۷/۵ درجه سانتی گراد است.

## توجه:

ذکر محدوده طبیعی علائم حیاتی برای آگاهی والدین و رفع سوالات و نگرانی آنهاست، نه اینکه فکر کنند باید مرتب ضربان قلب یا تعداد تنفس نوزاد را اندازه گیری نمایند.

## برای جلوگیری از کاهش حرارت بدن نوزاد و سرد شدن وی می بایست:

- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد هرچه سریع تر و به مدت طولانی تر، برقرار گردد.
- گرمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد باشد.
- از پوشش مناسب فصل برای نوزاد استفاده شود.
- تغذیه از پستان مادر، به طور مکرر انجام شود.
- از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره و یا در معرض جریان هوا، برای تعویض پوشک و یا لباس خیس نوزاد، خودداری شود. پوشک و لباس خیس نوزاد نیز باید هرچه زودتر تعویض گردد.
- سر نوزاد با کلاه پوشانده شود و در هفته های اول زندگی نیز برای گرم نگهداشتن پاها از جوراب استفاده شود.

## -ظاهر و پوست:

- می بایست به ظاهر نوزاد کاملاً توجه داشت تا در صورت مشاهده مورد مشکوک به پزشک اطلاع داده شود.
- پوست نوزاد طبیعی، صورتی مایل به قرمز است در صورت کبودی پوست صورت و یا رنگ پریدگی وی باید با پزشک مشورت شود.

- هنگام زردی پوست صورت نوزاد نیز باید برای گرفتن دستورات لازم مراقبتی و یا درمانی با پزشک مشورت شود.

- پوست نوزاد سالم با پوشش چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس پوشیده شده است که این ماده مرطوب از پوست محافظت می نماید و کاملاً طبیعی است و به تدریج محو می شود و نباید آنرا شست و شو داد.

- پوست بدن بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادان نارس نرم است و در بعضی از نوزادان به ویژه آنهایی که بعد از هفته ۴۰ بارداری به دنیا می آیند چروکیده و همراه با پوسته ریزی است که طبیعی بوده و نیاز به چرب کردن ندارد. پوست بدن نوزادان توسط موهای نرمی پوشیده شده است که بعد از ۱ تا ۲ هفته از بین می رود.

- در برخی نوزادان، مویرگ های بعضی از نقاط پوست نظیر وسط پیشانی، پشت گردن و روی پلک فوقانی ممکن است برجسته و صورتی رنگ باشد که به آنها اصطلاحاً همانژیوم گفته می شود. این حالت طبیعی بوده و معمولاً به تدریج محو می شوند.

- در طی ۲ تا ۳ روز اول تولد، بثورات نوزادی به شکل جوش های قرمز رنگ با برجستگی های سفید مایل به زرد در وسط روی پوست نوزادان شایع بوده و در اکثر نقاط بدن به جز کف دست و پا ظاهر می شوند و بتدریج در طی یک هفته خود به خود از بین می روند. در صورتی که این بثورات چرکی شود می بایست به پزشک مراجعه نمود.

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

- حس لامسه نوزاد، از ابتدای تولد وجود دارد و به همین علت نوزاد با تماس پوست به پوست با والدین آرام می شوند و به تحریکات درد ناک پاسخ می دهد.

- پوست نوزاد باید همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود. نیازی به مصرف روغن یا کرم خاصی برای چرب کردن پوست او نیست. (مگر در موارد استثنائی، یا هنگام ماساژ نوزاد و یا طبق توصیه پزشک)

- برای درمان راش یا جوش های ریز و قرمزی که بین ران های نوزاد ظاهر می شود، همواره باید این نواحی را تمیز و خشک نگه داشت. برای تسریع در بهبودی، بهتر است این نواحی را در معرض هوا و در صورت امکان نور خورشید قرار داد.

### - سر و صورت:

سر نوزاد، در زمان تولد در صورت زایمان به روش سزارین یا برخی زایمانهای طبیعی، گرد است. اما گاهی اوقات بدنبال زایمان طبیعی ممکن است سر حالت کشیده داشته باشد. این حالت در اثر تجمع مقداری مایع در زیر پوست سر در هنگام زایمان رخ می دهد که امری کاملاً طبیعی است و طی روزهای بعد از تولد با جذب مایع، این تورم از بین می رود.

### - چشم:

نوزاد تازه متولد شده دارای قدرت بینائی است و بیش از هر چیز به چشمان مادرش خیره می شود.

نوزاد هنگام تولد قادر به دیدن است، ولی نمی توان گفت، چه می بیند. اگر نور شدید به چشم نوزاد انداخته شود، او چشمک می زند. اگر شیئی را جلو چشم او حرکت دهیم، چشمهایش ان شیئی را اندکی دنبال می کند.

## توجه:

-از دست زدن به چشم نوزاد باید خودداری نمود و در صورت مشاهده ترشح چرکی و یا اشک ریزش به پزشک مراجعه شود. تورم پلک نوزاد در هنگام تولد شایع است و ممکن است همراه با ترشحات مخاطی باشد. اگر این حالت در اولین روز زندگی دیده شد، جای نگرانی نیست معمولا خود به خود بهبود می یابد. در صورت تورم و قرمزی پلک ها همراه با ترشحات چرکی باید به پزشک مراجعه شود.

-کشیدن سوره به چشم نوزاد به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

-از ریختن هرگونه قطره و یا مایعاتی نظیر چای، درون چشم نوزاد خودداری شود. رگه های خونی ملتحمه چشم نوزاد طبیعی بوده و در عرض ۱ تا ۲ هفته اول بعد از تولد خود به خود بهبود می یابد.

-در بعضی مواقع ممکن است در موقع تمرکز، یک چشم انحراف پیدا کند ولی این حالت موقتی است و بعد از ۵ تا ۶ ماهگی از بین می رود. اگر انحراف چشم (لوچی) در موقع متمرکز کردن دو چشم بریک شیء بعد از ۶ ماهگی ادامه یابد، چشمان کودک باید توسط چشم پزشک معاینه گردد.

## -بینی:

حس بویایی نوزاد در زمان تولد فعال بوده و قدرت بویایی نوزاد بیشتر از بزرگسالان است، به همین علت بوی مادر، پدر و شیر مادر را به خوبی احساس می کند.

در صورت گرفتگی بینی نوزاد، با استفاده از چکاندن قطره بینی حتما (با تجویز پزشک) برای رفع گرفتگی بینی نوزاد اقدام شود.

باز بودن مسیر بینی نوزاد برای امکان تغذیه او الزامی است زیرا نوزاد از طریق بینی تنفس می کند.

## -دهان:

-اگر در هنگام گریه کردن یک طرف دهان نوزاد بیشتر از طرف دیگر حرکت کند، احتمالا اعصاب صورت صدمه دیده است و باید به پزشک مراجعه شود.

-در بعضی از نوزادان به طور نادر ممکن است کام نوزاد یا لب او به خوبی تشکیل نشده و دارای شکافی باشد (لب شکری) که اگر این شکاف وسیع نباشد، تغذیه با پستان مادر بهترین روش تغذیه ای خواهد بود و جهت پر کردن شکاف با کمک انگشت شست مادر، نوزاد میتواند به راحتی تغذیه شود در غیر این صورت ممکن است نیاز به گذاشتن پروتزهای مخصوص برای پر کردن شکاف دهان نوزاد و ادامه تغذیه با شیر مادر باشد.

-برفک، یکی از شایعترین بیماریهای دهان نوزاد می باشد. این عارضه به صورت ترشحات سفید و پنیبری بر روی زبان، سقف دهان و سطح داخلی گونه ها دیده می شود. در صورت رویت برفک دهان به پزشک مراجعه گردد.

## -گوش:

-در هنگام تولد به دلیل آنکه لاله گوش بطور کامل غضروفی نشده است، به راحتی خم میشود و به حالت اول بر می گردد.

-نوزاد از دوران جنینی قادر به شنیدن است و بایستی محیطی آرام و با کمترین سر و صدا برای وی فراهم شود.

-بهتر است نوزاد قبل از یک ماهگی، از نظر شنوایی غربالگری شود. در بسیاری از بیمارستان ها و زایشگاه ها که برنامه غربالگری شنوایی انجام می شود، این بررسی در روز اول تولد در بالین نوزاد انجام می شود.

-سوراخ کردن گوش نوزاد دختر باید با وسایل استریل و تمیز در شرایط کاملا بهداشتی انجام شود اگر چه این امر در دوران نوزادی توصیه نمی شود و بهتر است به بعد از ۶ ماهگی موکول گردد.

### -سینه و شکم:

-پستان بعضی از نوزادان اعم از دختر یا پسر ممکن است مقداری برجسته بوده و یا ترشح داشته باشد. این امر طبیعی و به علت قطع هورمون های مادری است که خود بخود بعد از چند روز برطرف می شود بنا بر این از فشردن پستان نوزاد و یا مالیدن هر گونه دارو و یا ماده ضد عفونی بر روی آن خودداری شود.

-هنگام تولد به علت وجود چین های حاوی ذخایر چربی در گردن، ران ها و بازوها، نوزاد چاق و گوشتالو به نظر می رسد که جای نگرانی نیست. علاوه بر آن شکم بزرگ و نفاخ نوزاد که علت آن نرم و شل بودن عضلات شکم و انحنای کم ستون فقرات وی به جلو می باشد نیز کاملا طبیعی است.

### -بند ناف:

-در دوران بارداری، جنین از طریق بند ناف با مادر در ارتباط است و اکسیژن و مواد غذایی را از این طریق دریافت می نماید. پس از زایمان پزشک یا ماما بند ناف را قطع کرده و به انتهای آن گیره که به آن اصطلاحا کلامپ می گویند وصل می کند. بند ناف، بتدریج خشک و چروکیده شده، از روز دوم تا سوم شروع به تیره شدن می کند و معمولا طی ۲ هفته اول تولد می افتد.

-لازم است از به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی کننده مانند الکل یا بتادین و مواد سنتی روی بند ناف خودداری گردد، زیرا سبب تازه شدن بند ناف شده و افتادن آن را به تاخیر می اندازد.

-بند ناف باید همیشه خشک، تمیز و باز نگه داشته شود بنا بر این 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 می کنند تا بند ناف نیفتاده، نباید نوزاد را استحمام کرد. این باور درست نیست و استحمام نوزاد مخصوصا تمیز کردن اطراف ناف در زودتر افتادن بند ناف موثر است.

-در صورت قرمزی اطراف بند ناف، بوی بد و یا ترشح از بند ناف باید فوراً به پزشک مراجعه نمود.

-توصیه می شود بند ناف از نظر خونریزی احتمالی حداقل روزی یکبار مشاهده شود.

-فتق نافی (بیرون زدگی ناف) نسبتا شایع است و نیازی به درمان ندارد که اغلب در سال های اول زندگی خود به خود بهبود می یابد مگر آنکه اندازه آن بزرگتر از حد معمول باشد.

### -دست ها و پاها:



-چروکیده بودن دست های نوزاد ورنگ متمایل به آبی ممکن است سبب نگرانی والدین شود. این امر کاملاً طبیعی است. اغلب نوزادان دست هایشان را به صورت مشت و خمیده نگه می دارند که به دلیل وضعیتی است که آنها درون رحم مادر داشته اند این مسئله هم به مرور رفع خواهد شد.

-چرخش خفیف انگشتان پا به سمت داخل (پا چنبری) وضعیتی بسیار شایع و ناشی از وضعیت نامناسب جنین در رحم مادر است که در طی چند روز خود بخود بهبود می یابد. اما اگر علت آن مشکل در استخوان پا باشد، باید بررسی های لازم توسط پزشک صورت گیرد. معمولاً این مشکل با ورزش دادن و یا گچ گرفتن پاها بر طرف می گردد.

-در رفتگی مفصل ران که شاید اصطلاح نارس بودن مفصل ران صحیح تر باشد، در بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادان دختر شایع و با تشخیص زود هنگام و اقدامات درمانی مناسب و به موقع اکثراً قابل درمان و اصلاح می باشد.

### -اندام تناسلی:

-در بعضی از نوزادان پسر، ممکن است بیضه ها وارد کیسه بیضه نشده باشند. جای نگرانی نیست و بعد از مدتی وارد کیسه بیضه خواهند شد. نوزاد بعد از ترخیص از بیمارستان باید در دفعات توصیه شده، توسط پزشک معالج معاینه گردد تا دستورات لازم به والدین داده شود. در صورت عدم نزول بیضه تا سن یک سالگی چه در یک طرف باشد و چه در هر دو طرف، برای وارد نمودن بیضه ها از حفره شکم به داخل کیسه بیضه، عمل جراحی الزامی است زیرا در غیر این صورت بیضه ها فعالیت خود را از دست می دهند.

-در بعضی از نوزادان دختر ممکن است از دستگاه تناسلی، ترشحاتی همراه با رگه های خونی خارج شود که طبیعی است و به علت قطع هورمون های زنانگی مادر است که در طی بارداری، نوزاد در معرض آن بوده و نیازی به پاک کردن ترشحات نیست زیرا بعد از چند روز خود به خود قطع خواهد شد.

### ۱۵- علائم هشدار دهنده در دوران نوزادی

#### در چه مواردی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

۱- از روز چهارم به بعد اگر نوزاد ۶ پوشک مرطوب که حداقل یک نوبت آن کاملاً خیس باشد نداشته باشد و یا ادرارش تیره باشد و کمتر از ۳ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت داشته باشد. (بعد از ماه اول این تعداد دفع مدفوع طبیعی است)

۲- دهان نوزاد خشک است.

۳- ملاحظه او فرو رفته است یا برجسته است. تشنج می کند.

۴- تعداد پوشک های خیس او خیلی کم و یا ادرارش زرد پررنگ است.

۵- استفراغ می کند، یا اسهال و مدفوع خونی دارد.

۶- نمی تواند پستان را بگیرد و یا آنرا بعد از گرفتن رها می کند مخصوصاً اگر قبلاً پستان را خوب می گرفته است.

۷- به محض اینکه پستان را می گیرد به خواب می رود و شیر نمی خورد.

۸- وزن از دست می دهد.

۹- بعد از ۲ هفتگی هنوز به وزن زمان تولدش نرسیده است.

۱۰- تب دارد(حرارت زیر بغل بیشتر از ۳۷/۵ سانتی گراد)

۱۱- حرارت بدنش کمتر از طبیعی است(حرارت زیر بغل کمتر از ۳۶/۴)

۱۲- در هر نفس کشیدن عضلات سمت تحتانی قفسه سینه اش فرو می رود وناله می کند.(تنفس مشکل)

۱۳- خیلی می خوابد وسخت بیدار می شود.

۱۴- بدنش شل است وبی حال است.

۱۵- همیشه بیقراری می کند حتی اگر بغل شود.

۱۶- تعدادتنفسش بیش از ۶۰ بار در دقیقه است.

۱۷- مکیدنش ضعیف شده است.

۱۸- پوست بدن وچشمهایش زرد است.

۱۹- لب ها وزباناش کبود هستند.

۲۰- سرفه می کند.

## **۱۶- لباس، رختخواب و وضعیت خوابیدن نوزاد**

-لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای ونرم باشد شامل:زیرپوش،بلوز،شورت،شلوار،کلاه

-ملافه های پتوی نوزاد نیز از جنس کتان یا نخ بوده وتمیز وگرم وخشک باشد.

-پوشش نوزاد مناسب فصل باشدوموقعیت آب و هوایی در نظر گرفته شود.می توان در صورت سردی هوا از چند پوشش نرم از جنس پنبه ودر هوای گرم از یک پوشش نخی یا پنبه ای خنک استفاده نمود.

-به مناسب بودن دما وتهویه اتاق نوزاد دقت شود.دمای مناسب ۲۵تا ۲۷ درجه سانتیگراد است وبهتر است گردش هوا جریان داشته باشد،اما نوزاد در معرض کوران قرار نگیرد.

-پنجره اتاق را باید گاهی باز کرد تا هوای اتاق عوض شود.بهتر است در هنگام باز کردن پنجره نوزاد را به اتاق دیگر منتقل کرد تا در جریان تهویه هوا قرار نگیرد.حتی زمستان هم می توان گاهی لای یک پنجره را باز کرد تا تهویه هوا صورت گیرد.

-جای خواب نوزاد باید خشک،گرم،امن ودر محل کم نور وبی سرو صدا ودر کنار مادر باشد.

-اگر از تخت استفاده می شودحتما باید لبه داشته واستاندارد باشد تا از افتادن نوزاد جلوگیری شود یا نوزاد سمت دیوار خوابانده شود.

-تخت خواب نوزاد باید از مواد مناسب و سالم تولید شده باشد. رنگ های سمی در آن بکار نرفته باشد و لبه های فلزی و برنده نداشته باشد، فاصله نرده های تخت بیش از ۶ سانتیمتر نباشد زیرا ممکن است سر نوزاد لای آنها گیر کند.

-تشک نوزاد بیش از حد نرم نباشد و لحاف و پتوی او متناسب با فصل و درجه حرارت محیط زندگی فراهم شود و به طور کلی سبک و گرم باشد ولی نه آنقدر گرم که موجب عرق کردن وی شود.

-بهتر است نوزاد به پهلو خوابانده شود و یا به پشت، و سرش به یک طرف باشد.

-زیر سر نوزاد از بالش استفاده نشود.

-بهتر است برای خوابیدن نوزاد، بستر او زاویه ای حدود ۳۰ درجه با سطح افق داشته باشد، به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین تر قرار بگیرد. دقت شود که سر نوزاد خم نشود. نیازی به استفاده از بالش نیست و برای ایجاد این شیب می توان زیر بستر نوزاد در ناحیه سر، یک پتو یا حوله کوچک تا شده قرار داد.

-بهتر است در طول شب برای تغذیه یا تعویض کهنه نوزاد از روشن کردن چراغ یا طول دادن زمان تعویض کهنه، خودداری شود.

-نور زیاد به نوزاد اجازه باز کردن چشم ها و نگاه کردن را نمی دهد، نور مداوم نیز ممکن است سبب ناراحتی او شود. برای برقراری آرامش، نوزاد نیاز به نور ملایم دارد بنا براین بهتر است نور اتاق ملایم و در طی شب نیز از چراغ خواب با نور کم استفاده شود.

-نوزاد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او بدون توجه به شب یا روز بودن، بین ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد.

-قبل از خواب، کم نور کردن اتاق، ماساژ، استحمام، استفاده از موزیک ملایم یا لالائی و در آغوش گرفتن نوزاد به او کمک می کند تا با آرامش بخوابد و در ماه های بعد نیز آرامش داشته باشد و پیام شب هنگام، برای خوابیدن در وی تقویت شود.

-در سال اول زندگی، تخت یا گهواره و یا رختخواب او باید در اتاق مادر باشد. قرار دادن او در یک اتاق مجزا هنوز زود است.

-از ابتدای تولد نمی توان خوابیدن را به نوزاد آموزش داد، زیرا ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا مغز کودک به اندازه کافی به تکامل برسد و الگوی منظمی برای خوابیدن به ویژه در شب پیدا کند.

## ۱۷- حمام کردن

### در صورتی که بند ناف نیفتاده باشد:

-تا زمانی که بند ناف نیفتاده است، نوزاد را می توان با اسفنج یا پارچه نخی نم دار تمیز کرد. نوزاد را باید روی کف اتاق یا تخت خوابانید و زیر او یک پتو یا حوله نرم گذاشت و از عدم افتادن و آسیب رسیدن به او مطمئن شد چرا که نوزاد غلت های ناگهانی می خورد.

-در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۵ تا ۳۶/۸ درجه سانتیگراد بهتر است اولین استحمام نوزاد حداقل ۶ ساعت پس از تولد باشد.

-دمای محل استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد برای استحمام نوزاد استفاده نمود.

-برای اطمینان از ولرم بودن آب، آرنج را داخل آب فرو کرده آب باید قدری گرم تر از درجه حرارت بدن فرد باشد.

-از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد که به آن ورنیکس گفته می شود خودداری شود. این چربی بزودی جذب پوست بدن نوزاد می شود.

-قبل از شستشوی نوزاد اسفنج را باید کاملاً تمیز و آب کشید به طوری که صابون در آن نماند بعد با آب ولرم و نه داغ، قسمت به قسمت بدن شیر خوار را از حوله بیرون آورده و به آرامی شستشو داد.

-نوزاد را باید در یک حوله پیچید و فقط قسمتی را که قرار است تمیز شود از حوله بیرون گذاشت.

-شستشوی بدن نوزاد را از سروصورت شروع کرده و سپس دست ها و پاها، شکم و پشت وی شسته شود. شستشوی چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران ها فراموش نشود. (می توان این قسمت ها را هر روز نظافت کرد). دستگاه تناسلی نوزاد آخراز همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز کیسه بیضه بایستی کاملاً تمیز شود.

-برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیر قلیایی) استفاده شود.

-پس از شستشو، نوزاد را کاملاً خشک کرده و لباس گرم و تمیز به او پوشانده شود.

-بطور معمول حمام نوزاد را می توان بصورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته انجام داد.

-بلافاصله بعد از شیر دادن به علت احتمال برگرداندن شیر از حمام دادن نوزاد خودداری شود.

### **در صورتی که بند ناف افتاده باشد:**

-می توان او را در وان بچه یا لگن شستشو داد، اولین استحمام نوزاد باید با ملایمت و کوتاه مدت باشد تا منجر به نا آرامی نوزاد نشود.

-اگر نوزاد احساس ناراحتی کرد می توان تا یکی دو هفته دیگر از روش اسفنج برای حمام کردن او استفاده کرد تا کمی بزرگتر شود.

-نوزاد را نباید زیر دوش برده بلکه از لگن یا وان بچه استفاده شود.

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

-اگر نوزاد مو دارد می توان از شامپو بچه استفاده کرد.

-هیچگاه نوزاد را در حمام یک لحظه هم نباید تنها گذاشت و تمام وسایل مورد نیاز برای حمام و خشک کردن او باید از قبل آماده باشد.

-حمام کردن برای نوزاد باید یک تجربه لذت بخش باشد، واز آب نترسد.با بزرگتر شدن او می توان از اسباب بازی هم در حمام برای سر گرم نمودن او استفاده کرد.

-اگر سر نوزاد، پوسته پوسته شده است بهتر است به پوست سر او قبل از استحمام کمی روغن زیتون مالیده وبعد با صابون بچه یا شامپو بچه شستشو شود تا همه پوسته ها از بین برود.

-در هنگام شستشو، با دو دست زیر بغل های او را گرفته و آرام آرام او را وارد وان یا لگن کرده، دقت شود که از میان دست سر نخورد(می توان از دستکش نخی استفاده کرد) چون بدن نرم و لطیف و لغزنده نوزاد وقتی مرطوب و خیس می شود احتمال سر خوردن زیاد می شود.

در صورت عدم وجود وان یا لگن، برای اینکه نوزاد از دست مادر نیفتد: مادر در حمام روی زمین یا چهار پایه خیلی کوتاه بنشیند. سپس حوله ای که با آب گرم خیس شده روی پای خود بیندازد و نوزاد را روی آن بخواباند. ابتدا سطح روی بدن او را شسته و آب بکشد بعد سطح رویی دست ها و سپس پاها را بشوید و هر قسمت را که شست آب بکشد. سپس نوزاد را به حالت دمر روی همان حوله بخواباند و قسمت پشت بدن را بشوید و آب بکشد و در آخر در همان حالت دمر سر را شامپو زده، آب کشی نماید.

-در صورت خشک بودن پوست نوزاد می توان از یک لایه نازک وازلین یا پماد A+D استفاده کرد.

-از مکیدن گوش نوزاد پس از استحمام خودداری شود و برای خارج کردن آب از گوش نوزاد خم کردن سر او به طرف راست و چپ و خشک کردن گوش ها با دستمال نرم کفایت می کند.

-بعد از افتادن بند ناف یک روز در میان یا هفته ای دو بار استحمام در سال برای شیر خوار کافی است. و استحمام زیاد سبب خشکی پوست شیر خوار می شود.

-تعویض سریع کهنه خیس نوزاد و دقت در تمیز کردن جای ادرار و مدفوع نیاز به شستشوی کامل بدن و استحمام نوزاد را کاهش میدهد.

-تجربه حمام در صبح برای بعضی شیر خواران دلپذیر تر و در ماههای سوم به بعد در شب آرام بخش تر است.

## ۱۸- کوتاه کردن ناخن

-کوتاه نگه داشتن ناخن ها برای سلامتی شیر خواران و بخصوص نوزادان مهم است، چرا که آنان در هنگام تکان دادن دست ها و پاهایشان می توانند به پوستشان آسیب برسانند و آن را زخمی کنند.

-ناخن ها به سرعت رشد می کنند به طوری که ناخن های پا ۱ تا ۲ بار در ماه و ناخن های دست ۱ تا ۲ بار در هفته نیاز به کوتاه کردن دارند.

-بهترین زمان برای گرفتن ناخن شیر خوار هنگام خواب او است. زمانی که وی خوابیده است با یک دست خود، باید یک دست او را گرفته و انگشتان او را صاف نگه داشت و با دست دیگر ناخن ها را کوتاه کرد.

-برای گرفتن ناخن شیر خوار، بهتر است از یک قیچی مخصوص که سر آن گرد است استفاده شود.

-اگر در حین استفاده از ناخن گیر، بریدگی در دست نوزاد پیش آمد و خونریزی اتفاق افتاد، جای نگرانی نیست فقط با یک دستمال تمیز باید محل خونریزی را به آرامی فشار داد تا خونریزی قطع شود. نیاز به پانسمان نمودن و یا چسباندن چسب به محل بریدگی نیست زیرا ممکن است شیر خوار در هنگام مکیدن انگشتانش پانسمان یا چسب را بمکد. باید اجازه داد زخم در معرض هوا خشک شده و بهبود یابد.

## **۱۹- نشانه های گرسنگی و سیری شیر خوار**

### **علائم زودرس گرسنگی نوزاد (علائم اولیه):**

- کره چشم هایش در زیر پلک بسته حرکت می کند.

- سر خود را به طرف صدای مادر چرخانیده و دهانش را باز میکند.

- لباس یا ملافه را مزه مزه کرده دهان وزبانش را تکان می دهد.

- انگشتان و مچ دست هایش را به طرف دهان می برد و آن ها را می مکد.

- صداهای ملایم در می آورد.

- در صورت عدم توجه به علائم مذکور، حرکات او تشدید می یابد.

### **علائم دیررس گرسنگی نوزاد (علائم ثانویه):**

- نوزاد ابرو و پیشانی اش را در هم می کشد.

- دهانش را کاملا باز و سرش را با عصبانیت به این طرف و آن طرف تکان می دهد.

- زانوهایش را خم کرده و پاهایش را شبیه حرکات دوچرخه زدن تکان می دهد.

- بالاخره شروع به گریه و بی قراری می کند.

**نکته مهم:** بیشتر والدین گریه نوزاد را دلیل گرسنگی او می دانند و بعد تغذیه او را شروع میکنند، ولی بهتر است مادر با ظهور علائم اولیه گرسنگی، شیر دادن را آغاز نماید چرا که گریه آخرین علامت گرسنگی نوزاد است. نوزادی که گریه می کند تا شیر بخورد به سبب صرف انرژی و خستگی، مکیدن خوبی ندارد ضمن این که ممکن است پستان مادر را گاز بگیرد یا از گرفتن آن امتناع کند و شیر کمتری دریافت کند، لذا ترشح شیر مادر هم کمتر می شود.

ترتیب ظهور علائم گرسنگی ممکن است در نوزادان و شیر خواران متفاوت باشد، ولی توجه مادر به این نشانه ها می تواند تغذیه نوزاد را قبل از آنکه با گریه بیان شود، سرعت ببخشد.

### **علامت سیری نوزاد:**

توقف صدای بلع شیر، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، افزایش مکیدن های سطحی و بدون دریافت شیر، رفع علائم گرسنگی، توقف کامل در مکیدن، شل شدن و آرام شدن ورها کردن پستان و گاهی هم به خواب رفتن زیر پستان، از نشانه های سیر شدن است.

## ۲۰- ختنه نوزاد پسر

توصیه میشود ختنه نوزاد پسر در ماه اول و ترجیحاً قبل از ترخیص نوزاد و توسط پزشک صورت گیرد. نوزادانی که ختنه می شوند، در سال اول تولد کمتر دچار عفونت ادراری می شوند.

- برای مراقبت از محل ختنه، از استعمال ترکیبات خانگی و مواد سنتی یا گیاهی و یا هر گونه دارو بدون دستور پزشک خودداری گردد.

- خشک و تمیز نگه داشتن محل ختنه مهمترین نحوه مراقبت از محل ختنه است.

- معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز زمان لازم است تا زخم آن بهبود یابد و در طی این مدت ممکن است نوک آلت زرد رنگ به نظر برسد که طبیعی است.

- بنفش بودن سر آلت پس از ختنه نوزاد ناشی از تحریک و پر خونی سر آلت و کاملاً طبیعی است.

در صورت بروز مشکلات زیر با پزشک و یا نزدیک ترین مرکز درمانی می توان تماس گرفت:

۱- خونریزی مداوم از محل ختنه

۲- قرمزی اطراف نوک آلت بیشتر شود.

۳- تب نوزاد

۴- ترشح چرکی سر آلت

۵- اگر نوزاد تا ۸ ساعت بعد از ختنه ادرار نکند.

## ۲۱- تعریف رشد و تکامل

رشد یعنی افزایش وزن و اندازه بدن که تغییرات آن کمی است. نمو یا تکامل، رشد کیفی را نشان می دهد و شامل افزایش توانایی ها و مهارت در انجام اعمال حرکتی و تظاهرات اعمال ذهنی و حواس می باشد.

حساس ترین زمان رشد طبیعی سه سال اول زندگی است و تغذیه مناسب و مراقبت مداوم در این دوران در سر نوشت آینده کودک نقش به سزایی دارد.

## روند رشد شیر خوار تا پایان سال اول

- معیارهای رشد شیر خوار عبارت است از رشد قد، وزن و دور سر

- اولین اندازه گیری قد، وزن و دور سر، در اتاق زایمان بعد از ساعات اول تولد و برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد انجام می شود.

- این معیارها، به ژنتیک و جثه و قد پدر و مادر، تغذیه و شرایط محیطی و آب و هوایی نیز بستگی دارد، اما خارج از این معیارها نیاز به بررسی توسط پزشک دارد.

- رشد پدیده ای ممتد و مداوم است اما یکنواخت نیست. به طوری که در چند ماه اول عمر، سریع و سپس به تدریج کند می شود. نوزادانی که به موقع متولد می شوند به طور طبیعی بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ و متوسط ۳۳۰۰ گرم وزن دارند.

- در سه ماه اول عمر هر ماه تقریباً ۷۸۰ تا ۹۰۰ گرم و متوسط وزن گیری در روز ۲۶ تا ۳۰ گرم می باشد.

- در سه ماه دوم هر ماه ۵۱۰ تا ۵۴۰ گرم و متوسط وزن گیری در روز ۱۷ تا ۱۸ گرم می باشد.

- در سه ماه سوم هر ماه حدود ۳۶۰ گرم و متوسط وزن گیری در روز ۱۲ تا ۱۳ گرم می باشد.

- در سه ماه چهارم هر ماه ۲۷۰ گرم به وزن شیر خوار اضافه می شود و متوسط وزن گیری در روز ۹ گرم می باشد. به عبارت دیگر وزن نوزادی که به موقع متولد شده است در پنج تا شش ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن تولدش خواهد شد.

- قد نوزاد طبیعی هنگام تولد بین ۴۸ تا ۵۳ و به طور متوسط ۵۰ سانتی متر است که در پایان یک سالگی ۵۰ درصد یا ۲۵ سانتی متر رشد می کند و از آن پس تا قبل از بلوغ سالیانه حدود ۶-۵ سانتی متر به قد او اضافه می شود.

اندازه دور سر هنگام تولد به طور طبیعی بین ۳۳ تا ۳۷ و به طور متوسط ۳۵ سانتی متر است و در یک سالگی به ۴۷ سانتی متر می رسد و از آن پس سرعت رشد دور سر نیز کم شده و حدود ۶ سالگی، ۵۵ سانتی متر یعنی بیش از نود درصد رشد سر افراد بالغ خواهد شد.

رشد کودک تابع قانون خاصی است، یعنی اول سر، سریع تر رشد می کند. بعد از شش ماهگی دور سینه و در ۹ تا ۱۲ ماهگی اندام ها رشد خواهند کرد. بررسی رشد و تکامل به وسیله مقایسه اندازه ها و توانایی های کودک با معیار های مربوط به کودکان سالم هم سن و سال و هم جنس امکان پذیر است.

سازمان جهانی بهداشت منحنی های رشد را بر اساس تغذیه با شیر مادر که به عنوان استاندارد طلایی و بهترین الگوی رشد در کودکان می باشد تهیه نموده است که با عنوان کارت پایش رشد در اختیار خانواده ها قرار می گیرد.

## روند تکامل نوزاد تا پایان ماه اول

### ۱- تکامل حرکتی در انتهای ماه اول:

- دستها را در محدوده چشمها و دهان حرکت می دهد.

- در حالی که در حالت خوابیده به شکم است، سر را از یک سمت به سمت دیگر و یا به بالا می برد.

- در صورت عدم نگه داشتن، سر به عقب می افتد.

- انگشتان دست را در حالت مشت کرده نگه می دارد.

- حرکات رفلکسی (واکنشی) قوی دارد.

### ۲- تکامل بینایی در انتهای ماه اول:

- در هنگام شیر خوردن به مادر نگاه می کند.



-اشیایی را که در فاصله ۱۵ تا ۲۵ سانتیمتری صورتش قرار دارد نگاه کرده و آنها را دنبال می کند. مثل اسباب بازی های چرخان با رنگ های مختلف.

-چشم ها سر گردان و گاهی لوچ هستند.

-اشیای پر رنگ و یا سیاه و سفید را ترجیح می دهد.

-از بین تمام اشکال، صورت انسان را ترجیح می دهد.

### ۳- تکامل شنوایی در انتهای ماه اول:

-شنوایی کاملاً تکامل یافته است.

-تعدادی از صداها را تشخیص می دهد.

-به صدا واکنش نشان می دهد و حتی سرش را به طرف منبع صدا می چرخاند. مثلاً به طرف اسباب بازیهایی که صدای آرام دارند.

### ۴- تکامل بویایی و لامسه در انتهای ماه اول:

-بوهای خوش را ترجیح میدهد.

-از بوهای تند یا اسیدی خوشش نمی آید.

-بوی پستان مادر خود را تشخیص می دهد.

-تماس های نا گهانی و خشن را دوست ندارد. (مثل کشیدن گونه، بوسه محکم و...)

-با افراد خانواده احساس راحتی می کند.

### علائم هشدار دهنده تاخیر تکامل عصبی در ماه اول:

چنانچه در خلال هفته های دوم، سوم و چهارم زندگی نوزاد هر کدام از علائم زیر مشاهده شد، باید با پزشک مشورت شود:  
-مکیدن او ضعیف باشد.

-چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد.

-بر روی اشیای نزدیک که از سمتی به سمت دیگر حرکت می کند تمرکز نمی کند.

-دست ها و پاها را به ندرت حرکت میدهد.

-دست ها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است.

-حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست، فک پایین دایماً می لرزد.

-به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.