

مراقبت پزشکی کودک

مراقبت پزشکی ارائه شده در هنگام تولد

درمان‌ها

تزریق ویتامین K

برای تقویت سطح ویتامین K در نوزاد شما و جلوگیری از خونریزی شدید، یک تزریق انجام می‌شود. اگر نمی‌خواهید به فرزندتان آمپول زده شود، می‌تواند ویتامین K را به صورت دهانی به او داد.

درمان چشم

برای جلوگیری از ایجاد عفونت توسط بعضی باکتری‌های خاص که در زمان زایمان از واژن شما وارد چشم نوزاد می‌شوند، از یک پماد آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود. بعضی از عفونت‌ها در صورت عدم درمان منجر به نابینایی می‌شوند.

غربالگری‌ها

غربالگری نوزاد

با ایجاد یک خراش کوچک روی پاشنه پای نوزاد، از او یک نمونه خون گرفته می‌شود تا بررسی شود که آیا برای بعضی اختلالات نادر اما بسیار جدی به آزمایش نیاز است یا خیر. درمان زودهنگام می‌تواند از تأخیر، مشکل در رشد و ایجاد عارضه‌های پزشکی مرگبار جلوگیری کند. اگر نتیجه غربالگری مثبت باشد، به این معنی نیست که نوزاد شما به یک اختلال مبتلا است - فقط مشخص شده برای اطمینان ممکن است به آزمایش نیاز باشد. غربالگری قبل از اینکه شما و نوزادتان بیمارستان را ترک کنید، یا اگر در خانه زایمان کردید، در منزل شما و توسط ارائه‌دهندگان انجام می‌شود.

غربالگری شنوایی اولیه

آزمایش در بیمارستان، در دفاتر بهداشت عمومی و کلینیک‌های شنوایی انجام می‌شود. به دلیل اینکه امکان تغییر شنوایی وجود دارد، اگر در آینده درباره شنوایی، گفتار یا رشد زبانی فرزندتان نگران بودید، حتماً وضعیت او را مجدداً بررسی کنید.

آیا می‌دانستید ?

که اگر نوزاد شما غربالگری اولیه شنوایی را پشت سر نگذارد، چند آزمایش دیگر روی او انجام خواهد شد. اما این بدان معنی نیست که مشکل شنوایی دارد.

مداخله‌های اختیاری

ختنه جراحی

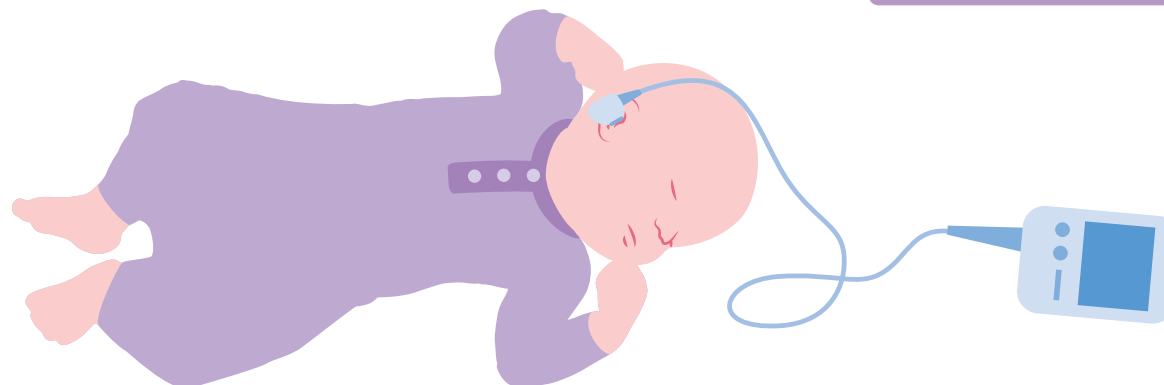
برای برداشتن پوستی که روی سر آلت تناسلی مردانه را می‌پوشاند. اگرچه از سوی انجمن متخصصین اطفال کانادا توصیه نمی‌شود و تحت پوشش طرح خدمات پزشکی قرار ندارد، اما می‌توانید به انتخاب خود و بر اساس عقاید و رسومات خودتان، فرزندتان را ختنه کنید. به یاد داشته باشید فرزندتان می‌تواند خودش در آینده درباره ختنه شدن تصمیم بگیرد.

امتحان کنید

وقتی از نوزادتان نمونه خون گرفته می‌شود، با در آغوش گرفتن با تماس پوستی و دادن شیر مادر، نوزاد را آرام و درد را کم کنید.

آیا می‌دانستید ?

شما حق دارید به تمام درمان‌هایی که احساس می‌کنید با آن‌ها راحت نیستید، نه بگویید. اما اول تمام اطلاعات را دریافت کنید. اگر نگرانی یا سؤالی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.



ایمن سازی

ایمن سازی («مایه کوبی» / «واکسیناسیون») چیست؟

مراقبت از فرزندان در برابر بیماری‌ها پیش از اینکه امکان بیمار شدن او به وجود آید.

چگونه عمل می‌کند

ایمن سازی‌ها با تحریک سیستم ایمنی بدن برای ساخت پروتئین‌هایی («پادتن») که با میکروب‌ها مبارزه می‌کنند، به حفظ سلامتی ما کمک می‌کنند. وقتی نوزادتان را در مقابل یک بیماری خاص ایمن کنید، در برابر آن بیماری از او حفاظت می‌شود.

چرا ایمن سازی

ایمن سازی بهترین روش برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های جدی است، از جمله:

- سرخک و سرخک آلمانی («سرخچه»)
- اوریون
- هپاتیت B
- دیفتری
- کزاز
- سرفه سیاه («سیاه سرفه»)
- فلج اطفال
- مننژیت
- آبله مرغان («واریسلا»)
- سرطان‌های مربوط به HPV
- آنفلوانزا («فلو»)
- روتاویروس

به لطف ایمن سازی، بعضی از این بیماری‌ها در حال حاضر در کانادا بسیار نادر هستند. اما میکروب‌هایی که باعث ایجاد آن‌ها می‌شوند همچنان وجود دارند و می‌توانند هر کودکی را که در برابر آن‌ها ایمن نشده است، به شدت بیمار کنند.

آیا می‌دانستید



وقتی فرزندان را ایمن سازی کنید، از جامعه به شکل گسترده‌تر هم حفاظت کردید. وقتی افراد بیشتری واکسن بزنند، بیماری نمی‌تواند به آسانی به دیگران سرایت کند و به کسانی که بیشتر در معرض آن هستند - افراد سالمند و نوزادانی که هنوز به سن واکسیناسیون نرسیدند - برسد.

چه زمانی باید ایمن سازی کرد

بسیار مهم است که فرزندان به موقع واکسن‌هایش را دریافت کند. بعضی واکسن‌ها یک یا دو بار تزریق می‌شوند؛ بعضی دیگر تجدید می‌شوند.

بچه‌ها در بریتیش کلمبیا معمولاً در 2، 4، 6، 12 و 18 ماهگی و در 4 تا 6 سالگی، 11 سالگی (کلاس 6) و 14 سالگی (کلاس 9) واکسن دریافت می‌کنند. با این حال، ممکن است برنامه تزریق واکسن متفاوت باشد. اگر سؤال دارید با پرستار بهداشت عمومی یا پزشک خود صحبت کنید، به immunizebc.ca مراجعه نمایید یا از طریق شماره 1-8-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

امتحان کنید



قبل از واکسن زدن، در زمان تزریق و پس از آن به فرزندان شیر مادر بدهید یا او را با تماس پوستی در آغوش بگیرید. نزدیک بودن به شما باعث می‌شود احساس آرامش کند، مکیدن حواس او را پرت خواهد کرد و در شیر شما ماده‌ای وجود دارد که می‌تواند به شکل طبیعی او را آرام و درد را کم کند.

واکسن آنفلوانزا

کودکان 6 ماه به بالا و کسانی که از آن‌ها نگهداری می‌کنند باید هر سال در فصل سرماخوردگی واکسن آنفلوانزا بزنند. بچه‌های خردسال در صورت ابتلا به آنفلوانزا در معرض خطر ابتلای جدی به بیماری قرار می‌گیرند.

امتحان کنید



برای پیگیری واکسن‌های فرزندان از گذرنامه بهداشتی کودک (که می‌توان از پرستار بهداشت عمومی دریافت کرد) یا برنامه immunizebc.ca استفاده کنید.

آیا ایمن است؟

واکسن زدن کاملاً ایمن است. در بعضی افراد ممکن است باعث درد یا تب خفیف شود، اما این عوارض جانبی بسیار جزئی هستند و معمولاً 1 تا 2 روز طول می‌کشند.

آیا می‌دانستید



احتمال ابتلا به عوارض جدی (مثل تب بالا) در نتیجه تزریق واکسن بسیار کم است. واکسن زدن بسیار خطرناک‌تر است، چون خطر ابتلا به بیماری بسیار بیشتر از عوارض جانبی احتمالی تزریق واکسن است.

نگرانی‌های بهداشتی رایج

عفونت گوش

مؤثرترین علت ایجاد مشکلات شنوایی در کودکان خردسال.

چطور متوجه می‌شوید؟

اگر نوزاد شما عفونت گوش داشته باشد، ممکن است:

- بهانه‌گیری کند
- درد داشته باشد
- دست یا مشتتس را به سمت گوشش ببرد
- تب داشته باشد
- از گوشش مایعی خارج شود
- برای شنیدن مشکل داشته باشد

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

اگر فرزندتان یکی از این علائم را داشت، فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید.

آیا می‌دانستید

بچه‌هایی که در خانه افراد سیگاری زندگی می‌کنند بیشتر به عفونت‌های گوش دچار می‌شوند.

انحراف («چپ بودن») چشمها

در 6 ماه اول اتفاقی رایج است.

چطور متوجه می‌شوید؟

اگر چشمان فرزند شما دائماً چپ می‌شود یا اگر این اتفاق پس از 6 ماهگی ادامه پیدا کند، ممکن است فرزندتان به انحراف چشم دچار شده باشد. کودکان متولد شده در خانواده‌هایی که سابقه انحراف چشم دارند، بیشتر در معرض این عارضه هستند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا HealthLink BC از طریق شماره 1-8-تماس بگیرید.

برفک

این عفونت زمانی رخ می‌دهد که رشد یک قارچ موجود در بدن («کاندیدا») از کنترل خارج شود.

چطور متوجه می‌شوید؟

اگر نوزاد شما برفک داشته باشد، ممکن است:

- داخل دهانش تکه‌های سفید رنگ مشاهده کنید یا در قسمتی که پوشک می‌شود یک جوش وجود داشته باد
- شیر مادر را نخورد
- افزایش وزنش آرام باشد
- زیاد نفخ کند و بهانه‌گیر شود

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

برفک را می‌توان با قرار دادن کرم ضد قارچی در محل عفونت، درمان کرد. به دلیل اینکه این عفونت بین مادر و فرزندگی که از شیر او تغذیه می‌کند، جابجا می‌شود، هر دو نفر به درمان نیاز دارند. برفک معمولاً یک بیماری جدی نیست، اما باید به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید.

امتحان کنید

اگر فرزند شما به برفک مبتلا شده است، پستانک‌ها، شیشه پستانک‌ها و سایر وسایلی که داخل دهانش قرار می‌دهد به طور مرتب تعویض کنید یا آن‌ها را هر روز به مدت 5 تا 10 دقیقه بجوشانید.

مراقب باشید

بهداشت کانادا هشدار داده است که بنفش کریستال (که به کریستال ویوله هم معروف است) می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش بدهد. اگر کودک از شیر شما تغذیه می‌کند، از آن برای درمان برفک یا هیچ عارضه دیگری استفاده نکنید.

دمای بالای بدن / تب

آیا می‌دانستید

قسمت زیر بغل نوزاد معمولاً آسان‌ترین جا برای اندازه‌گیری دمای بدن او است، اما این اندازه‌گیری همیشه دقیق نیست. حتی اگر دمای بدن نوزاد شما با اندازه‌گیری زیر بغل «عادی» باشد - 36.5 تا 37.5 سانتی‌گراد (97.8 تا 99.5 فارنهایت) - باز هم ممکن است تب داشته باشد. با سایر نشانه‌ها و علائم در نوزاد توجه کنید.

چطور متوجه می‌شوید؟

- اگر نوزاد شما تب داشته باشد، ممکن است:
- قرمز شود، زنگ پریده به نظر برسد، خیلی عرق کند یا پشت گردنش داغ شود
 - تغذیه بدی داشته باشد
 - به چیزهایی که معمولاً دوست دارد بی‌توجهی کند
 - زیادی خواب‌آلود باشد

چطور باید

دمای بدن نوزاد را بررسی کرد

1. نوک دماسنج دیجیتال را در وسط قسمت زیر بغل قرار دهید.
2. بازو را کنار بدن قرار دهید.
3. او را آرام و حواسش را پرت کنید.
4. وقتی دماسنج بوق زد آن را آرام بردارید.
5. زیر بغل را بررسی کنید.

از دماسنج جیوه‌ای (شیشه‌ای) (که ممکن است خطرناک باشد) یا دماسنج‌های بندی روی پیشانی، دماسنج‌های پستانکی یا دماسنج داخل گوش (که دقت کمتری دارند) استفاده نکنید. دمای مقعدی بسیار دقیق است، اما فقط اگر دماسنج شما برای استفاده در رکتوم در نظر گرفته شده است، اگر یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی آموزش لازم را به شما ارائه کرده است و اگر با انجام این کار راحت هستید، از این روش استفاده کنید.

روش	محدوده دمای عادی
زیربغل	36.5 تا 37.5 سانتی‌گراد (97.8 تا 99.5 فارنهایت)
گوش	35.8 تا 38 سانتی‌گراد (96.4 تا 100.4 فارنهایت)
دهان	35/5 تا 37.5 سانتی‌گراد (95/9 تا 99.5 فارنهایت)
رکتوم	36.6 تا 38 سانتی‌گراد (97.9 تا 100.4 فارنهایت)

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

اگر کودک شما علائم تب را داشت یا اگر دمای بدن او بالاتر از محدوده مشخص شده در این جدول بود، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید. اجازه دهید بیشتر از شیر مادر تغذیه کند (یا نوشیدنی بیشتری به او بدهید) و لباس‌های اضافه او را در بیاورید.

استامینوفن (تیلنول) می‌تواند کمک کند. قبل از اینکه آن را به کودک بدهید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید، سپس به دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی عمل کنید.

حساسیت غذایی

یک واکنش غذایی که به طور بالقوه خطرناک است.

چطور متوجه می‌شوید؟

علائم یک واکنش حساسیتی می‌تواند خفیف تا شدید باشد. این علائم معمولاً چند دقیقه پس از خوردن غذا ظاهر می‌شوند. ممکن است بدن فرزندتان کهیر بزند، متورم شود، قرمز شود، جوش بزند، باد کند، آب بینی او جریان پیدا کند یا چشمانش پر از اشک شود. شاید سرفه یا استفراغ هم داشته باشد.

وقتی یک نفر به حساسیت غذایی دچار است، هر بار آن غذای خاص را بخورد این واکنش اتفاق خواهد افتاد.

اما با گذشت زمان، بعضی کودکان حساسیت‌های خود را پشت سر می‌گذارند. اگر این موضوع درباره کودک شما صدق کند، ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی فرزندتان می‌تواند به شما در تشخیص آن کمک کند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

هیچکدام از خوراکی‌هایی که ممکن است باعث ایجاد واکنش حساسیتی در فرزندتان شود، به او ندهید و با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

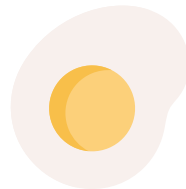
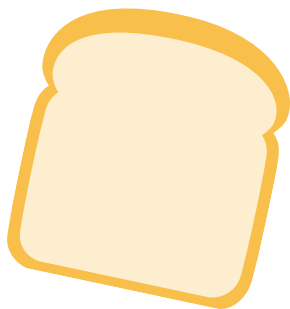
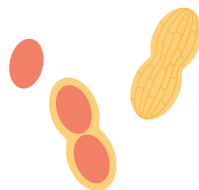
امتحان کنید

با تغذیه از شیر مادر، به پیشگیری از حساسیت‌های غذایی کمک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه قرار دادن خوراکی‌های احتمالاً حساسیت‌زا در رژیم غذایی کودک به قسمت شناخت حساسیت‌های غذایی مراجعه کنید.

وضعیت اورژانسی

اگر فرزندتان هر یک از علائم زیر را داشت، فوراً با 9-1-1 تماس بگیرید:

- تورم دهان، زبان یا گلو
- کهیرهای پوستی که در حال گسترش هستند
- مشکل در تنفس یا قورت دادن
- سرفه مکرر یا خس‌خس سینه
- گرفتگی صدا یا گریه
- صورت و لب‌های رنگ‌پریده یا کبود
- بی‌حالی و ضعف یا غش کردن



وضعیت اورژانسی

اگر فرزند شما کمتر از 3 ماه سن دارد و به تب دچار شده است، برای اطمینان از اینکه این تب علامت ابتلا به یک بیماری جدی‌تر نیست، فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید.

خطر

هرگز به فرزندتان آسپرین یا هیچ داروی دیگری که حاوی اسید استیل‌سالیسلیک (ASA) است ندهید، این ماده می‌تواند به مغز و کبد او آسیب بزند. اگر فرزندتان کمتر از 6 ماه سن دارد، پیش از مصرف ایبوپروفن (ادویل کودکان یا موتیرین) با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. پیش از مصرف هرگونه دارو، همیشه ابتدا موضوع را به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود اطلاع دهید.

زردی

زرد رنگ شدن پوست و قسمت سفید چشم‌ها در اثر وجود میزان زیاد بیلی‌روبین در خون نوزاد.

چطور متوجه می‌شوید؟

زردی معمولاً در هفته اول پس از تولد روی صورت و سینه ظاهر می‌شوند و چند روزی ادامه پیدا می‌کند. در بیشتر موارد با تغذیه بیشتر از بین می‌رود. ممکن است زردی در نوزاد شما پیش از مرخص شدن از بیمارستان بررسی شود. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما هم این مسئله را در ویزیت‌های صورت گرفته پس از تولد، بررسی خواهد کرد.

وضعیت اورژانسی



در موارد بسیار نادر، زردی بسیار شدید است و در صورت درمان نشدن، می‌تواند باعث بروز عارضه‌های بلند مدت شود. اگر به نظر می‌رسد نوزادتان بیش از حد خواب‌آلود است یا از خوردن شیر امتناع می‌کند و اگر پوست یا قسمت سفید چشم‌هایش به نظر زرد رنگ است، فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

جوش پوشک

یک واکنش قرمز و دردناک در قسمتی که پوشک می‌شود در اثر رطوبت بالا، عفونت قارچی، صابون، عطر یا روغن.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

می‌توانید به این شکل به بهبود جوش پوشک کمک کنید:

- تعویض هرچه سریع‌تر پوشک
- تمیز کردن با آب گرم همراه با صابون، خشک کردن کامل و استفاده از یک لایه گرم حاوی روغن
- اجازه دادن به نواز تا چند با در روز پوشک نداشته باشد
- استفاده از پودرهای شستشوی غیرمعطر
- اضافه کردن سرکه به پوشک‌هایی که می‌شوید
- عدم استفاده از شلوارهای پلاستیکی

اگر جوش برای مدتی بیش از 5 روز باقی ماند، در صورتی که بیشتر در چروک‌های پوستی قرار دارد، یا اگر تاول، چرک، پوست‌شدگی یا تکه‌های خشک‌شده پوست مشاهده کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

سایر جوش‌ها

چطور متوجه می‌شوید؟

در چند هفته اول، ممکن است نقطه‌های برجسته سفید رنگ و بسیار ریزی روی صورت نوزاد مشاهده کنید («آکنه نوزاد»). در چند ماه اول، ممکن است نقاطی با لکه‌های قرمز روی بدنش داشته باشد.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

هر دوی این موارد خود به خود از بین می‌روند. اگر یک جوش ناگهان قرمز و دچار خارش شد و ترشح داشت، فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

می‌توانید به شکل زیر پوست نوزاد خود را تسکین دهید:

- او را گرم نگه دارید اما اجازه ندهید خیلی داغ شود
- او را هر دو روز یا سه روز یک بار به صورت کوتاه با آب ولرم حمام کنید
- لباس‌های پنبه‌ای به او بپوشانید
- با مقدار کمی لوسیون غیرپزشکی، غیرمعطر بدن او را مرطوب کنید
- از صابون‌های عطری، لوسیون یا نرم‌کننده‌ها استفاده نکنید

آیا می‌دانستید



هرچه محصولات کمتری روی پوست حساس نوزادتان قرار بدهید، بهتر است. ابتدا مقدار کمی از آن را روی بدن نوزاد امتحان کنید، سپس تا حد امکان از مقدار کم آن استفاده کنید. درباره محصولات که ممکن است برای نوزاد شما مناسب باشند با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

پوسته شدن سر نوزاد

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

کمی پوسته روی پوست سر نوزاد شما کاملاً عادی است. اگر خشک شده است، سعی کنید یک روغن بدون بو روی آن بمالید. سپس پوسته‌ها را به آرامی با برس بکشید و روغن روی سر را هم بشویید.

سرفه و عطسه کردن

نوزاد شما برای تمیز کردن مسیر بینی و شش‌ها سرفه و عطسه خواهد کرد، اما این به معنی سرما خوردگی او نیست. به جز در مواردی که ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما توصیه کرده است، به او داروی سرفه و سرماخوردگی ندهید.

یبوست

چطور متوجه می‌شوید؟

بعضی از نوزادان، وقتی چند هفته سن دارند، هر روز مدفوع می‌کنند در حالی که بعضی دیگر هر هفته یک بار این کار را انجام می‌دهند. هر دو عادی هستند. صدای زور زدن و قرمز شدن صورت کودک در هنگام مدفوع کردن، حتی زمانی که کودک دچار یبوست نیست، کاملاً عادی است.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید یا از طریق شماره 1-8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید اگر:

- نوزاد شما کمتر از 2 هفته سن دارد و کمتر از دو بار در روز مدفوع می‌کند
- مدفوع او خشک و سفت است یا برای مدت بیش از یک هفته برای مدفوع کردن با مشکل مواجه است
- داخل مدفوعش خون تازه وجود دارد

تنها در صورت تجویز پزشک می‌توان از ملین، شیاف و تنقیه استفاده کرد.

آیا می‌دانستید



کودکی که تنها از شیر مادر تغذیه می‌کند، به ندرت به یبوست مبتلا می‌شود.

استفراغ

چطور متوجه می‌شوید؟

بیشتر بچه‌ها بالا می‌آورند. مایعی که بالا می‌آورند از دهنشان خارج می‌شود. گاهی اوقات همراه با آروغ، و معمولاً باعث آزار نوزاد نمی‌شود.

استفراغ با شدت بسیار بیشتری اتفاق می‌افتد. و اگر فرزندان بیش از چند قاشق غذاخوری بالا بیاورد، ممکن است بدنش دچار بی‌آبی شود.

استفراغ جهشی چیست؟

شیر مادر یا شیر خشک که با شدت به شکل طاقی به بیرون پرتاب می‌شود - گاهی اوقات تا چند پا آن طرف‌تر. استفراغ جهشی معمولاً درست پس از تغذیه اتفاق می‌افتد، اما ممکن است چند ساعت بعد هم رخ بدهد. در بعضی موارد به این معنی است که فاصله بین معده و روده‌های کودک بیش از اندازه کوچک است («پیلوریک استنوسیس»). این مشکل را می‌توان حل کرد، اما به درمان فوری نیاز است.

MEDICAL EMERGENCY

فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید اگر:

- نوزاد شما نمی‌تواند مایعات را در معده‌اش نگه دارد یا به نظر می‌رسد کمبود آب دارد
- مقداری خون در استفراغ او مشاهده می‌شود
- بالا آوردن باعث خفگی، گرفتگی گلو یا کبود شدن کودک شده است
- نوزادان استفراغ جهشی دارد

اسهال

چطور متوجه می‌شوید؟

اگر مدفوع نوزاد شما آبکی و بدبو است، ممکن است اسهال شده باشد. معمولاً می‌توانید او را در خانه و با دادن میزان زیاد شیر مادر، یا شیر خشک اگر با شیر خشک تغذیه می‌کند، درمان کنید.

وضعیت اورژانسی

وقتی اسهال باعث بی‌آبی بدن شود، نوزاد شما خیلی زود مریض می‌شود فوراً کمک پزشکی دریافت کنید اگر نوزاد شما:

- خیلی خواب‌آلود است و به سختی بیدار می‌شود
- دهان و زبانش خیلی خشک شده است
- چشمان بسیار خشکی دارد یا کمتر از حد عادی اشک می‌ریزد
- کمتر از میزان عادی ادرار می‌کند، در 24 ساعت کمتر از 4 پوشک را خیس می‌کند
- روی سرش یک قسمت نرم و فرورفته دارد
- ضربان قلبش سریع‌تر است
- دور چشمانش گود افتاده است
- رنگ پوستش به خاکستری متمایل است

قسمت‌های صاف روی سر

با توجه به اینکه مجمه نوزاد شما نرم است، اگر برای مدت طولانی یک قسمت از سرش روی سطحی صاف باشد، ممکن است ناحیه‌ای صاف روی سرش ایجاد شود. این مسئله احتمالاً خود به خود از بین می‌رود.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

می‌توانید به این شکل از ایجاد قسمت‌های صاف جلوگیری کنید:

- چند بار در روز را، زمانی که کودک بیدار است، با مراقبت کامل برای وقت شکم در نظر بگیرید (به عادت‌های سالم مراجعه کنید)
- برای نگه داشتن نوزادان از موقعیت‌های متفاوت استفاده کنید
- او را به شکلی قرار دهید که سرش یک روز در یک انتهای تخت قرار بگیرد و روز بعد در انتهای دیگر (همیشه به پشت باشد)
- زمان نشستن در صندلی جهشی، تاب نوزاد، کالسه و صندلی ماشین را به 1 ساعت محدود کنید

آیا می‌دانستید

یک قسمت صاف روی سر نوزاد هیچ تأثیری روی رشد مغزی او نمی‌گذارد.

امتحان کنید

اگر قصد رانندگی در یک مسافت طولانی را دارید، توقف داشته باشید و کودک را هر یک ساعت یک بار از روی صندلی خودرو بلند کنید.

