

## برای شما که در هفته سی و پنجم یا سی و ششم بارداری صاحب فرزند شده اید

بچه هایی که در هفته های 35 و 36 بارداری به دنیا می آیند کمی زود بدنیا آمده اند. آنها می توانند کمی نارس باشند و به همین دلیل نیازهای خاصی دارند که خوب است آنها را به عنوان مادر یا پدر بدانیم.

### شیردهی و تغذیه

نوزادانی که کمی زودتر به دنیا می آیند باید اغلب غذا بخورند. در اولین شبانه روز زندگی هر یک ساعت در میان به غذا نیاز دارند. بهترین چیز برای کودک شیر مادر است و در مرحله دوم به نوزاد شیر خشک می دهیم.

در ابتدا، ممکن است لازم باشد کودک را بیدار کنید تا او را به طرف پستان بکشید. اگر کودک نمی خواهد پستان مادر را بمکد یا مدت کوتاهی پستان را می مکد و بعد به خواب می رود، می توانید خود پستان را بدوشید و مقداری شیر ماک آغوز rämjök را با قاشق یا فنجان به او بدهید. برای آنها اغلب طول می کشد تا از پستان، شیر بمکند و در مقایسه با نوزادان کاملاً رسیده به هنگام مکیدن پستان بیشتر مکث می کنند. اگر کودک برای مدت کوتاهی پستان می مکد و به غذای بیشتری نیاز دارد، می توانید هنگام مکیدن، خود پستان را بفشارید (کل پستان را در دست بگیرید) و به این ترتیب شیر بیشتری از پستان به نوزاد می رسد. از کارکنان بخواهید که به شما نشان دهند این کار را چگونه باید کرد.

اگر دوشیدن شیر مادر دشوار است و کودک قادر به مکیدن از پستان نیست، می توان تا راه افتادن تولید شیر در پستان، به عنوان کمک به او شیر خشک داد. شیر خشک را می توان از طریق یک لوله روی سینه در زمان شیردهی، با فنجان یا از طریق یک لوله در معده نوزاد انجام داد.

به تدریج نوزاد می تواند پستان مادر را بهتر بمکد و از خواب بیدار می شود و علائم گرسنگی را نشان می دهد. هنگام شیردهی، می توانید بشنوید که نوزاد بیشتر و بیشتر شیر می بلعد.

مهم است که در هنگام شیردهی به این نکات توجه کنید

- اینکه سر کودک کمی به عقب خم شده باشد تا تنفس راحت شود
- اینکه کودک با تکیه گاه خوبی برای تمام بدن در آغوش شما دراز بکشد

شیر مادر بهترین غذا برای نوزادان تازه متولد شده است و به ویژه برای نوزاد نارس مهم است زیرا:

- خطر عفونت را کاهش می دهد
- به راحتی قابل هضم است و به راحتی در روده جذب می شود
- ملین است
- حاوی فاکتورهای رشد، از جمله برای روده و مغز است

### دما

در آغاز بهترین راه برای مراقبت از نوزاد تماس پوست به پوست با مادر یا پدر است. وقتی کودک در تماس پوست به پوست با شما است، نوزاد را گرم می کنید و او آرام تر می شود، می خواهد بیشتر شیر بخورد و در انرژی صرفه جویی می کند. یک راه ساده برای حمل نوزاد، آغوشی پیچیدنی bärstjal و یا آغوشی کیسه ای bärtop است. کارکنان زایشگاه می توانند نحوه استفاده از آغوشی پیچیدنی و آغوشی کیسه ای را به شما نشان دهند. آغوشی کیسه ای را می توان از زایشگاه قرض گرفت یا از داروخانه بیمارستان خرید. درجه حرارت بدن کودک در روزهای اول چند بار در روز اندازه گیری می شود.

## خواب

نوزادانی که کمی نارس به دنیا می‌آیند، خواب زیادی دارند و نسبت به نوزادان کاملاً رسیده خسته‌تر هستند. آنها همیشه گرسنگی را به وضوح نشان نمی‌دهند و گاهی در ارتباط با شیردهی راحت‌تر به خواب می‌روند. با این حال، آنها معمولاً چند بار در روز بیدار هستند. مهم است که به سیگنال‌های کوچک کودک حساس باشید و حتی در شب کودک را نزدیک خود داشته باشید.

## قند خون

قند خون نوزاد را 3 تا 5 ساعت پس از تولد و همچنین پس از یک شبانه روز کنترل می‌کنیم تا مطمئن شویم که کودک غذا را جذب می‌کند.

## زردی نوزاد

خطر ابتلای نوزادانی که کمی نارس به دنیا می‌آیند به زردی نوزادان بیشتر است. پوست نوزاد رنگ زردی به خود می‌گیرد و معمولاً 5 تا 7 روز پس از تولد ظاهر می‌شود. به راحتی می‌توان مقدار "بیلی روبین" در پوست را اندازه گرفت یا این کار را با یک آزمایش خون در زایشگاه به هنگام مراجعه مجدد به بیمارستان انجام داد. اگر زردی نوزاد افزایش یافته باشد، با یک "لامپ خورشید" یا پرتو UV یا ماوراء بنفش تحت درمان قرار می‌گیرد تا بیلی روبین تجزیه شود.

## عفونت

یک نوزاد نارس دارای سیستم دفاعی کاملی نیست و خطر ابتلا به عفونت‌ها او را بیشتر تهدید می‌کند. خوب است که به سیگنال‌های کودک مانند بی‌حالی، تب، کاهش میل به مکیدن، رنگ پوست بد یا تنفس سریع توجه کنید. از نزدیک شدن به افراد آلوده خودداری کنید.

## ادارار و مدفوع

هنگامی که شیردهی شروع شد کودک معمولاً 5 تا 6 پوشک خیس در روز و اغلب به همراه مدفوع روزانه دارد.

از ما کمک بگیرید!

/ کارکنان زایشگاه و بخش زایمان