



بهداشت نوزاد

با نوان - جوان باید بدانند که پرورش يك بچه پسر ز صبحیح غری است بی نهایت مهم و مادران باید این هنر را قبل از بدنيا آوردن بچه یاد بگیرند و نباید انتظار داشته باشند که بعد از بدنيا آمدن نوزاد معجزه ای بوقوع خواهد پیوست و در نتیجه تمام رموز بچه داری را خواهند آموخت، بلکه برعکس باید قبلاً گاهی کافی درباره بچه داری داشته باشند تا بتوانند نوزاد خود را بطور صحیح بزرگ نمایند.

اگر در دوران کودکی از لحاظ جسمانی و اغلب رشد و سلامت بچه نباشیم مشکل است چنین طفلی در دوران تحصیل و بعد از آن بتواند از سلامت کامل برخوردار شود و نیز از لحاظ روحی و عملاتی نیز عقب خواهد ماند چه بید بنظر برسد که روح سالم و قوی در تن رنجور پدید آید بنا بر این خارده که مادران گرامی در یاد گرفتن فنون بچه داری سعی کافی کرده خود را چنان ورزیده نمایند که به حق بنام با عظمت و پر افتخار مادر بیالند و بیشتر را در زیر پاهای خود قرار دهند مادرى که در پرورش طفل سهمی ندارد مادری که به خاطر شب نشینی و خوش گذرانی از شیر دادن به طفل خود داری نمیکند چنان ظلمی به سگ گوشه خود روا میدارند که نا بخشودنی است.

بهداشت نوزادان باید شامل اصول کلی زیر باشد :

۱ - تأمین رشد بچه به حد کافی ۲ - حفظ بچه از آلودگی به بیماریها ۳ - از دیاد مقاومت طفل در برابر حمله بیماریها ۴ - پرستاری طفل در زمان بیماری و برگرداندن سلامت وی به حال اول - در این نوشته سعی خواهیم کرد مطالب لازم را بطور خلاصه بیان نمائیم .

نخستین تمسک نوزاد

يك بچه طبیعی دو تا نیه بعد از تولد نا - میسرش - نفس کوتاه میکشد و در عرض ۵ ثانیه گرم میکند و در عرض ده ثانیه تنفس عادی برقرار میشود شروع سریع تنفس در بچه بسیار مهم و ضروری است اگر تنفس سریع شروع نشود خسارات غیر قابل جبران به فرزند اگر عصبی وارد میشود البته اما و پزشك وظیفه دارند که به اولین و بهترین احتیاج طفل کمک کرده و بهر نحو است شروع تنفس را تسریع نمایند .

مواظبت از پوست نوزاد

راجع به تمسیر کردن پوست نوزاد سلیقه های مختلف وجود دارد بعضی ها همان روز اول

یا آب و سبزی خوردن و روزانه هم تکرار می کنند ولی برعکس . بخش دانه‌ها هم اینست که تا روز نهم بچه‌ها نباید شست و فقط باید گردن چربی تن بچه با یک تکه پنجه اکتفا می کنند . در شرایط عیال برای اینکه طفل را از سرما خوردگی و ذات‌الریه و عفونت دیگر محفوظ بداریم بهتر است روز اول ، با پنجه‌ش چربی بدن بچه‌ها را مال کرده و در روز ۴ یا ۵ او را شستو دهند .

عوض کردن لباس‌های بچه :

در موقع عوض کردن کهنه (۱) باید درجه حرارت اتاق مناسب باشد حرارت اتاق باید ۱۸ تا ۲۰ درجه باشد هنگام عوض کردن آن باید لباس‌های بچه باشد . و غیرت بعد از خشک کردن ، مقداری بود در مجامع بچه‌ها را با آب داغ بشوید در این موقع باید به قسمت‌های پائین شکم و رانها و ناحیه تناسلی توجه نمود در صورت مشاهده زخم‌ها ، ناول یا هر چیز موهن و بی‌سلیقه و نظایر آن بمانند ، پیراهن و سایر لباس‌های بچه را قاروژی بکلیار باید عوض کنند .

مواظبت ناف بچه :

محل بریده شده بند ناف باید خشک و تمیز نگاهداشت و به پانسمان آن دست نزدمگر اینکه به کثافات بچه آخته شده باشد در این صورت میتوان با فوطی آنرا با جوارچ مدغونی دقیق مثل جوارچ کور کرمه و یا آسیدوریکه شسته و سپس گرد و بینی سلیقه و یا اسفاده بروی آن باشد و باین ترتیب خندختن کرده آنرا بپوشانند با برشقی میتوان جهت محل پانسمان خشک نگاهداشت و از مالدن داروهای روغنی باید خودداری نمود . برای جلوگیری از جایجا شدن پانسمان لازم است بایک پارچه پهن که بدور شکم بسته میشود آنرا ثابت نگاهداشت و از یکبار در دن مواد چسب‌دار (۲) خودداری کرد .

بعد از افتادن ناف بهتر است یکی در روز دیگر نیز محل آنرا پانسمان نمود ، معمولاً تا فرد روز دهم تا دوازدهم می افتد .

حرارت اطلاق :

حرارت اطلاق بچه باید در حدود ۳۸ درجه باشد در صورتیکه بچه را خوب بپوشانند میتوان در جوره ۱۶ نیز تنزل داد . داشتن یک دستگاه حرارت سطح و اطلاق بچه لازم است . بچه‌ها نباید زیاد از حد با لباس‌های کلفت بپوشانند لباس و کهنه بچه بهتر است از پارچه‌های کتان نرم که آب‌ها بر راحتی جذب میکنند درست شده باشد .

تغذیه نوزاد :

شیر در پستان‌داری برای طفل همان پستان‌دار مناسب است و انسان نیز از این مطلب مستثنی

۱ - کلمه کهنه خیلی کهنه است اصولاً باید تازه ترین و شیرترین پارچه‌ها برای پوشاندن تن بچه اختصاص داد .

۲ - مثل و لکوپلاست

نیست گاهی نه تنها شهر یک نوع پستان‌دار برای نوع دیگر مناسب نیست بلکه زبان آور نیز میباشد علت اصلی این ناسازگاری شیر ، هنوز روشن نیست ولی مسلماً ترکیب و مواد شیمیائی شیر در این مورد رله می دارند از این جهت حتی شیر خود مادر برای معده محدودی ، آنهم در اوائل بچگی میتواند برای غذای کودک کافی باشد و اگر بچه پیش از این مدت محدود و منحصراً از شیر مادر تغذیه بکنند و ارض ناگواری رخ خواهد داد و این مدت در صورت انسان ۴ تا ۶ ماه است و طفل بعد از این مدت و حتی قبل از آن باید از غذاهای اضافی علاوه بر شیر استفاده بکند .

شیر پستان مادر بهترین و طبیعی ترین نوع زوری است که میتوان برای طفل تهیه نمود درست است که بدون شیر مادر هم از غلظت تغذیه میتوان نتیجه خوب بدست آورد ولی برای اینکار ، اولاً رحمت و وقت زیاد لازم است و دیگری اینکه معلوم نیست که این نتیجه حقیقی باشد یعنی همان طفلی که بطور مصنوعی تغذیه کرده و در نتیجه خوب بدست آمده است حتماً اگر شیر مادر بخورد نتیجه خوب تر و عالی تری بدست میآید ، در هر صورت شیر مادر برای نوزاد آنچنان با ارزش و حیاتی است که انسان نسوری کند که هنوز هم نوزاد چربی از مادر است و تولد فقط دو جسم را از هم جدا کرده است نه ماده تغذیه را ، بنا بر این اگر بمللی تغذیه مصنوعی هم انجام گیرد باید شیر مادر از هر حیث برای این نوع تغذیه «الگو» باشد .

خواص شیر پستان مادر :

شیر پستان مادر دارای خواص برجسته زیر است :

۱ - مستقیماً از پستان مادر وارد شکم بچه میشود در این صورت هم به حد اعتدال گرم است و هم تازه است در این حال عاری از میکروبهای زیان بخش میباشد .

۲ - شیر پستان بصورت مایع است و مایعات در اوایل بچگی برای ادامه حیات ضروری اساسی است و همچنین در معده بصورت مایع میماند و این مسأله نیز در ابتدای کودکی تقریباً اساسی است درست است که شیر در معده منقسم میشود ولی دانه‌های آن ریز و نرم بوده و شیره گوارشی بر راحتی در آنها نفوذ میکند .

۳ - شیر پستان مادر هم از لحاظ کیفی و هم از لحاظ کمی دارای عالی ترین ترکیب مواد غذایی میباشد یعنی ترکیب مواد قندی و چربی و پروتئینی و املاح و آب آن بسیار متناسب میباشد و به شرط اینکه غذای مادر متداول و کافی باشد محتوی و پتانسیل‌های ضروری نیز برای نوزاد هست .

۴ - طفل از یک پستان بیشتر حاض می کند تا از یک بطری سفت علاوه طفل با خوردن شیر پستان بیشتر احساس اطمینان و راحتی میکند .

بنا بدلیل فوق ، مادر ، وظیفه‌دار است که به جگر گوشه خود شیر بدهد و بخدمت او اگر به کودک اول خود از پستان شیر بدهد در بجهای بدی معمولاً اشکالی پیش نخواهد آمد .