

# مراقبت از نوزاد مدفوع، ادرار و پوشک کردن

## جهاز هاضمه (مدفوع کردن)

### چه چیزی عادی است؟

#### روز 1: چند مدفوع اول («مکونیوم»)

چه ظاهری دارد - غلیظ، چسبناک، قیر مانند؛ سیاه یا سیاه مایل به سبز  
چه بویی دارد - بدون بو است یا رایحه ضعیفی دارد هر  
چند وقت یکبار - حداقل یک بار یا دو بار در روز

#### روز 3-4: مدفوع بعدی («مدفوع گذار»)

چه ظاهری دارد - شل تر؛ قهوه‌ای سبز یا زرد رنگ  
چه بویی دارد - بدون بو است یا رایحه ضعیفی دارد هر  
چند وقت یکبار - حداقل 2 یا 3 بار در روز

#### روز 5 تا هفته 3 و پس

از آن اگر کودک از شیر مادر تغذیه کند:  
چه ظاهری دارد - زرد طلایی؛ نرم و روان، با دانه یا تخم مانند  
چه بویی دارد - بدون بو است یا رایحه ضعیفی دارد هر  
چند وقت یکبار - 3 بار یا بیشتر در طول روز اگر میزان آن کم باشد (به اندازه سکه یک دلاری)، یا یک بار در روز اگر میزان آن زیاد باشد، برای چند هفته ابتدایی. پس از طی شدن ماه اول، هر چند روز یک بار یا حتی فقط یک بار در هفته.

اگر نوزاد شما از شیرخشک تغذیه می‌کند:

چه ظاهری دارد - زرد رنگ پریده به قهوه‌ای کمرنگ؛ خمیری شکل، مانند پودینگ  
چه بویی دارد - بوی قوی هر  
چند وقت یک بار - یک یا دو بار در روز برای چند هفته ابتدایی. پس از طی شدن ماه اول، هر یک یا 2 روز. برای کسب اطلاعات درباره اسهال و یبوست به مراقبت پزشکی کودک مراجعه کنید.

## آیا می‌دانستید

در موارد نادر، مدفوع بسیار بی‌رنگ در نوزادان می‌تواند یکی از علائم یک بیماری کبدی به نام آترزی صفراوی باشد. در یک ماه اول زندگی فرزندتان، کارت رنگ مدفوع نوزاد (Infant Stool Colour Card) را که در هنگام تولد در اختیارتان قرار داده می‌شود، بررسی کنید و در صورت بروز نگرانی به آدرس psbc@phsa.ca ایمیل بزنید یا با شماره رایگان 1-877-583-7842 تماس بگیرید.

## ادرار کردن (جیش کردن)

### چه چیزی عادی است؟

#### روز 1-3:

چه ظاهری دارد - زرد رنگ پریده؛ شاید یک لکه به رنگ صورتی یا نارنجی زنگ‌زده هر  
چند وقت یکبار -  
روز 1: 1 پوشک خیس  
روز 2: 2 پوشک خیس  
روز 3: 3 پوشک خیس

#### روز 4-6:

چه ظاهری دارد - زرد رنگ پریده هر  
چند وقت یکبار -  
روز 4: 4 پوشک خیس  
روزهای 5-7: 5 پوشک خیس در روز پس از  
روز 6: 6 پوشک خیس در روز یا بیشتر

## به دنبال مراقبت

باشید اگر پس از روز چهارم در پوشک فرزندتان لکه‌ای به رنگ صورتی یا نارنجی زنگ‌زده مشاهده کردید، تعداد دفعات تغذیه او را بیشتر کنید اگر ادرار نوزادتان خونی یا به رنگ نوشابه است، یا اگر برای مدت 6 ساعت یا بیشتر ادرار نکرده یا خیلی کم ادرار کرده، با یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-HealthLink BC زنگ بزنید.

## امتحان کنید

درست نمی‌دانید فرزندتان ادرار کرده است یا نه، سنگین بودن پوشک را بررسی کنید، با دستمال کاغذی لکه‌های آن را بگیرید یا آن را باز و خیس بودن قسمت داخلی را لمس کنید.

## پوشک کردن

## مغز ساز

وقتی پوشک نوزاد را تعویض می‌کنید، با او حرف بزنید. با طی کردن هر مرحله به او بگویید که چه کاری انجام می‌دهید.

## آیا می‌دانستید

فرزند شما از پوشک‌های زیادی استفاده خواهد کرد - 10 تا 15 عدد در روز! با صحبت کردن، آواز خواندن و بازی کردن، تعویض پوشک را به اتفاقی خاص تبدیل کنید.

## انتخاب پوشک

### یکبار مصرف

مزایا:

- ✓ استفاده آسان
- ✓ بدون نیاز به روکش ضدآب
- ✓ بدون نیاز به شستشو

معایب:

- ✗ گران‌تر از پارچه است
- ✗ زباله زیادی تولید می‌کند

### پارچه

مزایا:

- ✓ از یکبارمصرف‌ها ارزان‌تر است
- ✓ برای محیط زیست بهتر است
- ✓ می‌توان آن‌ها را خرید یا در خانه درست کرد

معایب:

- ✗ ممکن است به روکش ضدآب نیاز داشته باشد
- ✗ به شستشو یا خدمات پوشک نیاز است

### قابل فلاش کردن در توالت / قابل بازیافت

مزایا:

- ✓ بدون نیاز به شستشو
- ✓ بهتر برای محیط زیست

معایب:

- ✗ گران‌تر از پارچه

### آیا می‌دانستید



در چند روز ابتدایی، بزرگ شدن قسمت تناسلی دختران همراه با کمی خونریزی و ترشحات سفیدرنگ طبیعی است و قرمز بودن مقعد پسران هم عادی است. سینه‌های پسران و دختران ممکن است متورم باشد و حتی کمی شیر از آن تراوش کند.

### چطور باید خود را پوشک کنید



1. دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
2. نوزاد را روی یک سطح صاف قرار بدهید، مثلاً یک میز تعویض که حفاظ دارد یا روی زمین.
3. یک دست خود را همیشه روی نوزاد نگه دارید.
4. کرم‌ها و پین‌ها را از دسترس دور نگه دارید. برای مشغول کردن نوزاد به او یک اسباب‌بازی بدهید.
5. با یک پارچه مرطوب و گرم یا دستمال مرطوب غیرمعطر نوزادان، کودکتان را از جلو به سمت عقب تمیز کنید.
6. با ضربات آرام او را خشک کنید یا اجازه بدهید در تماس با هوا خشک شود.
7. دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
8. از پودر یا آرد ذرت استفاده نکنید.

### چطور باید شستشوی پارچه پوشک



1. لگن پوشک را تا ¼ با آب پر کنید. ¼ لیوان سرکه به آن اضافه کنید. از مایع سفیدکننده استفاده نکنید.
2. تمام مدفوع را داخل توالت آب بکشید.
3. پوشک را داخل لگن بیاندازید.
4. وقتی لگن پر شد، آن را داخل یک ماشین لباسشویی بریزید و آب را تخلیه کنید.
5. شستشو را با آب گرم انجام داده و ماشین لباسشویی را تا حد امکان پر کنید.

### خطر



اگر از قرص‌های بوگیر استفاده می‌کنید، لگن پوشک را دور از دسترس کودکان نگه دارید.

