



Bohlool Hospital

نکات مراقبت از نوزاد نارس

در منزل



بخش NICU

واحد آموزش سلامت—تاریخ بازنگری ۱۴۰۰

- مشکلاتی در امر تغذیه (نوزاد زیاد برای شیرخوردن بیدار نمی شود، شیر نمی خورد یا مکرراً استفرغ می کند)
- اسهال: نسبت به همیشه شکم شیرخوار شل تر یا به دفعات بیشتر کار می کند و یا مدفوع حاوی خون است)

اگر چه نوزادانی که نارس متولد می شوند در معرض مشکلات و بیماریهایی بیشتر از سایر کودکان هستند، اما با مراقبت و پیگیری و معاینات دوره ای بعد از ترخیص و با حوصله و صرف زمان های مناسب ، اغلب این شیرخواران رشد و تکامل طبیعی را پیدا نموده و در بزرگسالی افراد سالم و موفق خواهند بود .

مراقب خودتان نیز باشید

کاملاً طبیعی است که احساس کنید در چرخ و فلکی احساسی قرار گرفته اید، عصبانیت، افسردگی، ناتوانی یا گناه. به همین علت، مهم است که از پشتیبان مناسبی برخوردار باشید.

درباره آنچه احساس می کنید، با پزشک بخش مراقبت های ویژه از نوزادان نارس گفتگو کنید یا با مادرانی که شرایط مشابهی با شما را تجربه می کنند، گفت و گو کنید.

به یاد داشته باشید که اکنون فرزندان بیش از هر زمان دیگر به شما نیاز دارد و جهت تامین بهترین شانس ممکن برای او، باید اول مراقب خودتان باشید.

در صورت هرگونه مشکل در زمینه ی شیردهی به نزدیک ترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید.

آدرس وب سایت بیمارستان

www.bohlool.gmu.ac.ir

ارتباط با ما و پاسخگویی به سؤالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵- داخلی: ۱۱۶۰

در شروع فصل پائیز اگر شیرخوار به ۶ ماهگی رسیده باشد، تزریق واکسن آنفولانزا توصیه می گردد. واگرد شروع فصل پاییز، شیرخوار هنوز ۶ ماهه نشده است بهتر است این واکسن به سایر افراد خانواده تزریق شود.

بهتر است در ماههای اول زندگی نوزاد نارس ، از مسافرت های طولانی و حضور در مهمانی ها، و مکانهای شلوغ پرهیز شود.

بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماریها به نوزاد نارس شود.

تمام نوزادان نارس باید از نظر سلامت شبکه چشم در هفته چهارم تا ششم تولد توسط متخصص شبکه معاینه دقیق شوند و تاریخ مراجعه بعدی توسط متخصص به والدین اعلام میشود.

در هنگام ترخیص نوزاد از بیمارستان ، بهتر است نوزاد را در آغوش مادر درصندلی عقب اتومبیل قرار داده و پس از آن نیز هر وقت نوزاد جابجا می شود از صندلی مخصوص نوزاد استفاده شود. حافظت شیرخوار در صندلی با بستن کمر بند ایمنی مانع از افتادن کودک در هنگام تصادفات شده و سلامت شیرخوار را تضمین می کند.

علائم خطرناک :

علائمی که لازم است با پزشک یا بیمارستان محل تولد نوزاد ، مشورت شود ، عبارتند از :

- تنفس مشکل، فرورفتگی قفسه سینه و ناله کردن
- تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته
- دوره های مکرر و طولانی مدت قطع تنفس (توقف تنفس به مدت چند ثانیه یا بیشتر و یا کبودی لبها و صورت نوزاد می تواند علامت یک بیماری خطرناک باشد)
- علیرغم گرم کردن مجدد، نوزاد احساس سردی می کند و دمای بدن او زیر حد معمول است.
- تشنج و زردی پوست

نکات مهم در مراقبت از نوزاد نارس در منزل

ازنجایی که نوزاد تنها برای دوره های کوتاهی بیدار است، ممکن است به نظر برسد که مدت درازی طول می کشد تا به والدین پاسخ دهد.

قبل از ترخیص از بیمارستان لازم است مادر ساعات زیادی را با نوزاد خود گذرانده باشد تا با سیکل خواب و بیداری او آشنا شده و فواصل لازم برای بیدار کردن نوزاد و تغذیه او را بشناسد.

نوزادان نارس بسیار ساده تر از نوزادان رسیده، بیمار می شوند. به همین منظور لازم است تا حد امکان از رفت و آمد زیاد به اتاق نوزاد پرهیز شود و خصوصا "افراد بیمار به نوزاد نزدیک نشوند.

نوزاد حتما باید مورد معاینات دوره ای و واکسیناسیون منظم برای پیشگیری از بیماریهای جدی قرار بگیرد.

درجه حرارت مناسب اتاق نوزاد نارس ۲۵ - ۲۶ درجه سانتی گراد است. از قراردادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان باد کولر و پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.

لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد. معمولا "پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد از ترخیص به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود.

کنترل درجه حرارت بدن با تب سنج در زیر بغل بهترین راه پرهیز از مشکلات سرما و گرمای بدن نوزاد می باشد.

درجه حرارت مناسب بدن نوزاد ۳۶ تا ۳۶.۵ درجه سانتی گراد است.

تداوم تغذیه با شیر مادر یا در موارد استثنایی با شیر خشک هر ۲ تا ۲/۵ ساعت الزامی است. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت احتمال کاهش قند خون وجود دارد، لذا بهتر است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد، با بیدار کردن شیرخوار از سر گرفته شود.

خیس بودن کهنه حداقل ۶ بار در شبانه روز و وزن گیری روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزن گیری مناسب است.

در شیر مادر نوزاد نارس، مقدار نیترژن، پروتئین، اسیدهای چرب، اسیدهای چرب غیراشباع شده با زنجیره بلند، سدیم، کلر، منیزیم و آهن بیشتر است. بهترین تغذیه برای نوزاد نارس، شیر مادر است. عوامل رشد و اجزای سلولی سیستم ایمنی موجود در شیر مادر نوزاد نارس از شیر مادر نوزاد رسیده بیشتر است.

مادرانی که شیر کافی ندارند باید از شیرخشکهای مخصوص نوزادان نارس استفاده کنند. برای افزایش پروتئین و املاح شیر مادر مکمل هایی در بازار وجود است که معمولا "یک پیمانه از این مکمل در ۲۵ تا ۵۰ سی سی شیر مادر حل می شود. می توان همه شیر روزانه یا بخشی از آن را به صورت مخلوط با مکمل به نوزاد داد.

در این زمینه با پزشک مشورت شود.

در هر زمانی بعد از ترخیص، اگر نوزاد بدحال شود (تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ های مکرر، بیحالی و یا تشنج و ...) بایستی سریعا "مراجعه به پزشک اطفال یا فوق تخصص نوزادان صورت گیرد.

اولین معاینه نوزاد بایستی ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. مراجعات بعدی هر هفته یک بار است، تا زمانی که وزن نوزاد به ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ گرم برسد. بعد از آن مراجعات دو هفته یک بار و سپس ماهیانه می باشد.

نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند، لذا در روز ۴ تا ۷ بعد از تولد در بخش نوزادان سونوگرافی مغز انجام می شود.

انجام سونوگرافی های بعدی با نظر پزشک و معمولا "در حدود ۳۰ تا ۴۰ روزگی می باشد. اگر نوزاد در این زمان در منزل باشد، بایستی سونوگرافی ها سرپائی پیگیری شوند.

اگر نوزاد مبتلا به درجات خفیف خونریزی شود اغلب رو به بهبودی دارد، ولی در خونریزی های متوسط تا شدید ممکن است سبب هیدروسفالی یا تجمع آب در بطنهای مغزی گردد، در این موارد سونوگرافیهای مغز هر ۷ تا ۱۰ روز تکرار می شوند و درمانهای لازم توسط پزشک صورت می گیرد.

تمامی نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند و بایستی مورد ارزیابی شنوایی قبل و یا بلافاصله بعد از ترخیص در حدود ۳ ماهگی قرار می گیرند.

نوزادان نارس معمولا "در ۱ تا ۳ ماهگی دچار کم خونی می شوند. تجویز مکمل ها مثل آهن، اسید فولیک و ویتامین E، در جلوگیری از کم خونی موثر است. در بعضی از نوزادان نارس آمپول اریتروپوئین به صورت زیر پوستی تزریق می شود.

جهت بررسی احتمالی دررفتگی تکاملی مفصل لگن، نوزادان نارس نیاز به انجام سونوگرافی از مفصل لگن در حدود یک ماهگی پس از تولد دارند.

در ۱۰ تا ۲۰ درصد نوزادان نارس با وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم درجات مختلفی از اختلالات تکاملی از اختلالات جزئی در یادگیری تا عقب ماندگی شدید ذهنی حرکتی دیده می شود. شناسائی زودهنگام این مشکلات و شروع به موقع کاردرمانی و اقدامات توان بخشی به کاهش آسیبهای حاصل از این ناتوانی ها کمک می کند.

یکی دیگر از مشکلات ناشی از نارسی به خصوص در نوزادان با تهویه مکانیکی و بستری طولانی مدت ریکتزیا، نرمی استخوان نارسی است.

استفاده از مکملهای ویتامینی (ویتامین D) و مکملهای شیر مادر که حاوی مقادیر بیشتری از کلسیم و فسفر هستند در پیشگیری از این بیماری موثر است.

تمامی نوزادان با وزن کمتر از ۲ کیلوگرم باید در یک ماهگی یک دوز اضافی واکسن هپاتیت بی دریافت نمایند. سایر موارد واکسیناسیون مشابه نوزادان رسیده است.