

به نام خدا



نکات مهم برای آمادگی والدین در مراقبت از نوزاد نارس

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

- ✓ زمانی که نوزاد نارس از بیمارستان مرخص می شود ممکن است والدین از اینکه نوزادشان دوره های کوتاهی و به طور مکرر بیدار می شوند و مدت زمان زیادی را نسبت به نوزادان رسیده در خواب به سر می برد نگران باشند. در صورت عدم وجود مشکل خاص در معاینات پزشکی این امر در نوزادان نارس طبیعی است و با بزرگ شدن نوزاد برطرف خواهد شد.
- ✓ نوزادان نارس بسیار راحت تر از نوزادان رسیده بیمار می شوند؛ بنابراین لازم است که نوزادتان مورد معاینات دوره ای و واکسیناسیون منظم برای پیشگیری از بیماری های جدی قرار گیرد.
- ✓ توجه داشته باشید که سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) در میان نوزادان نارس شایع تر است؛ بنابراین مراقب باشید که نوزاد روی پشتش بخوابد و هرگز به روی شکم (دمر) نخوابانید این کار احتمال بروز این سندروم را کاهش می دهد.
- ✓ هنگام خروج از بیمارستان قطره خوراکی فلج اطفال به شیرخوار داده می شود.
- ✓ در مورد پوشش مناسب شیرخوار دقت کنید. معمولاً 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 نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با ترمومتر زیر بغل ۳۶ تا ۳۶/۵ سانتی گراد) یکی از راه های پرهیز از مشکلات گرما و سرماي بدن نوزاد می باشد.

- ✓ لازم است شیرخوار در هفته های اول تولد با شیر مادر هر ۲ تا ۲/۵ ساعت تغذیه شود. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت احتمال کاهش قند خون وجود دارد پس لازم است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد با بیدار کردن شیرخوار از سر گرفته شود.
- ✓ مراجعه در سه تا پنج روزگی به مراکز بهداشت جهت چارتهای نوزادی و انجام تیروئید پاشنه پا و مراجعه به کلینیک سلامت نوزاد نارس بعد از ترخیص جهت بررسی روند تکامل مغز و روند رشد مناسب نوزاد
- ✓ اولین معاینه نوزاد جهت کنترل وزن گیری و بررسی توانایی خانواده برای مراقبت از نوزاد بایستی ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. مراجعات بعدی هر هفته یکبار است تا زمانی که وزن نوزاد به ۲۰۰۰-۲۵۰۰ گرم برسد. بعد از آن مراجعات دو هفته یکبار و سپس ماهیانه می باشد.
- ✓ نوزادان نارس به ویژه نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند، بنابراین در هفته اول بعد از تولد لازم است سونوگرافی مغز انجام شود. تکرار این سونوگرافی برحسب جواب سونوگرافی اول صورت می گیرد که در صورت نرمال بودن آن باید حداقل یکبار در پایان ماه اول تکرار شود. به همین علت اگر نوزاد در این زمان در منزل باشد، بایستی سونوگرافی ها سرپائی پیگیری شود.



منبع:

- کتاب طب کودکان نلسون-کتاب طب نوزادان فاناروف

✓ از شیشه شیر و پستانک استفاده نشود تا نوزاد دچار سردرگمی و تردید در گرفتن پستان نشود و احتمال نفخ، اسهال و استفراغ و آلرژی و همچنین کولیک‌های نوزادی کاهش یابد.

✓ در صورت بروز جوش‌های سرسفید و چرکی در صورت و بدن، خونریزی از محل بند ناف، عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول و عدم دفع مدفوع در ۴۸ ساعت اول، تورم بیضه‌ها، تورم پستان نوزاد، برگشت شیر به دهان با مقدار و حجم زیاد، کمتر از هشت بار در شبانه‌روز شیر بخورد، بروز برفک در دهان نوزاد، ملاج بیش‌ازحد فرو رفته یا بزرگ یا برجسته باشد، انحراف در چشم‌ها، ترشح چرکی چشم‌ها یا آبریزش متناوب، کج گرفتن سر و گردن به یک‌طرف به پزشک مراجعه نمایید.

✓ بند ناف را خشک و تمیز نگه‌دارید و روی آن چیزی ننزید حتی الکلی. کمی ترشح مایع، طبیعی است که باید به‌سادگی پاک شود. بند ناف را داخل پوشک نپوشانید اگر بند ناف در معرض هوا باشد خشک می‌شود. بند ناف مانع حمام کردن نیست. /ح

اگر نوزاد مبتلا به درجات خفیف خونریزی شود اغلب سیر رو به بهبودی دارد، ولی خونریزی‌های متوسط تا شدید ممکن است سبب هیدروسفالی یا تجمع آب در بطن‌های مغزی می‌شود، در این موارد سونوگرافی مغز یک یا دو بار در هفته تکرار می‌شود و درمان‌های لازم توسط پزشک صورت می‌گیرد.

✓ نوزادان نارس معمولاً در ۱ تا ۳ ماهگی دچار کم‌خونی مخصوص این نوزادان می‌شوند. تجویز مکمل‌ها مثل آهن، اسیدفولیک و ویتامین E، در جلوگیری از کم‌خونی مؤثر است. معمولاً در پایان ماه اول قطره آهن خوراکی شروع می‌شود.

✓ یکی دیگر از مشکلات ناشی از نارسی به‌خصوص در نوزادان با سابقه تهویه مکانیکی و بستری طولانی‌مدت، ریکتز نارسى یا نرمی استخوان است. استفاده از مکمل‌های ویتامینی (ویتامین D) و مکمل‌های شیر مادر که حاوی مقادیر بیشتری از کلسیم و فسفر است و انجام ماساژتراپی در پیشگیری از این بیماری مؤثر است.

✓ دفع نوزاد باید روز اول یک‌بار در روز، روز دوم دو بار یا بیشتر و روز سوم سه بار یا بیشتر و روز چهارم به بعد چهار بار یا بیشتر باشد و دفع ادرار روز اول یک‌بار یا بیشتر و روز دوم دو تا سه بار و از روز پنجم به بعد پنج تا شش بار ادرار داشته باشد.