



راهنمای خود مراقبتی نوزاد نارس در منزل

با توجه به اینکه نوزاد شما زودتر از موعود به دنیا آمده است بنابراین آمادگی نوزاد شما برای ترخیص بستگی به این دارد که چقدر زود به دنیا آمده و عوارض و مشکلات وی در چه حدی است.

مهارت هایی که قبل از ترخیص نوزاد باید یاد گرفته باشید:

- ✚ بهترین وضعیت خواب برای نوزاد.
- ✚ نحوه دوشیدن شیر و ذخیره و انتقال آن.
- ✚ برنامه روزانه نوزاد (خوردن، خوابیدن و بیداری نوزاد).
- ✚ طرز تهیه شیر خشک در صورت نیاز و صلاحدید پزشک.
- ✚ مراقبت آغوشی و ماساژ نوزاد.
- ✚ دانستن علامت های بیماری و اینکه چه زمانی با دکتر تماس بگیرید.
- ✚ کنترل درجه حرارت بدن نوزاد با استفاده از تب سنج.
- ✚ حمام دادن بچه و کوتاه کردن ناخن هایش.
- ✚ زمان اولین ویزیت نوزاد.
- ✚ کنترل وزن نوزاد و دفعات طبیعی دفع مدفوع و ادرار نوزاد.
- ✚ تهیه دارو های مورد نیاز در خانه و نحوه دادن آنها.
- ✚ در موارد اورژانسی چه باید بکنید.
- ✚ آموزش شیردهی زیر سینه مادر و روش های جایگزین.
- ✚ نحوه انتقال نوزاد در منزل.

گام اول : تغذیه شیر خوار

شیر مادر غذای کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است و حاوی مواد غذایی برتر بوده و سبب تقویت سیستم دفاعی و محافظت در مقابل بیماری ها و رشد و تکامل بهتر شیرخوار می شود در نوزادان نارس که در ابتدای تولد تغذیه نمی شوند مادر می بایست شیر خود را دوشیده و ذخیره نماید

- ✚ می توان شیر را در دمای اتاقی که گرمتر از ۲۵ درجه سانتی گراد نمی باشد به مدت ۴ ساعت نگهداری کنید.
 - ✚ می توان شیر را در یخچال با دمای ۰ تا ۴ درجه سانتی گراد به مدت حداکثر ۸ روز نگهداری کنید .
 - ✚ می توان شیر را سه ماه در فریزر (-۱۸) نگهداری کرد. فقط باید از وجود چند سانتی متر فضای خالی اطمینان حاصل کرد تا در صورت انبساط بر اثر انجماد، شیر فضای کافی داشته باشد .
 - ✚ شیر را در فریزر یخچال می توان تا دو هفته نگهداری کرد.
 - ✚ برای ذوب کردن یخ شیر فریز شده میتوان آن را به یخچال منتقل کرد (در این صورت آب شدن آن ۱۲ ساعت طول می کشد)، سپس بطری یا کیسه آن را با قرار دادن زیر جریان آب گرم، گرم نموده و در ظرف ۱۲ ساعت مورد استفاده قرار داد.
- در نوزادان نارس جهت وزنگیری سریعتر و بهبود و تکمیل ارزش غذایی شیر مادر از مکمل های HMF/FMS استفاده کنید این مکمل ها به شیرمادر اضافه می شود.

گام دوم: استحمام شیر خوار

استحمام شیر خوار به صورت يك روز در میان و یا هفته ای دو بار انجام شود. زمان حمام کردن باید کوتاه باشد و درجه حرارت اتاق باید ۲۵ - ۲۷ درجه باشد. توصیه می شود از کلاه و جوراب پس از استحمام استفاده کنید. شیرخوار را در معرض هوای سرد نگذارید و یا این که از پوشاندن بیش از حد شیرخوار شما یا گرمای بیشتر او باعث عوارضی مثل تب، عدم وزن گیری و حتی عوارض تنفسی می شود. پس از حمام، بدن شیرخوار را با لوسیون ها و روغن بدن مخصوص کودک مطابق تجویز پزشک چرب کنید.

گام سوم: معاینات پزشکی نوزاد

معاینه چشم (آسیب شبکیه):

تمام نوزادان نارس از نظر آسیب شبکیه درمان تحت معاینه چشمی قرار میگیرند. پس از تعیین زمان مناسب در ۴ تا ۶ هفتهگی طبق نظر پزشک معالج برای معاینه نوزاد توسط چشم پزشک اقدام نمایند. لازم است معاینه مجدد بعد از یک سالگی و سال سوم زندگی نیز صورت گیرد.

شنوایی سنجی:

هدف از شنوایی سنجی، بررسی وضعیت شنوایی همه نوزادان در بدو تولد و کشف نوزادان کم شنوا قبل از سه ماهگی و ارائه خدمات درمانی و توان بخشی قبل از شش ماهگی است. آزمونهایی که جهت بررسی وضعیت شنوایی نوزاد شما انجام می شود بسیار ساده، بی خطر و بدون درد بوده و در هنگام خواب نوزاد اجرا می شود. نتیجه آزمون غربالگری، وضعیت شنوایی نوزاد شما را در زمان آزمایش نشان می دهد. تمامی نوزادان بعد از ترخیص از بخش بایستی تحت شنوایی سنجی قرار گیرند. بعضی از نوزادان بعد از اولین تست شنوایی سنجی ممکن است در هفته دوم هم معاینه مجدد شود و این بدان معنی نیست که نوزاد شما ناشنوا است بلکه بدین خاطر است که اولین تست نتوانسته به طور واضح و مطمئن بگوید که مشکل شنوایی وجود دارد یا نه. در صورت وجود مشکل اگر نوزاد به شنوایی سنجی های بعدی نیاز داشت شما باید آنرا پیگیری کنید چون شنوایی خوب جهت رشد و مهارت های گفتاری نوزاد لازم است.

گام چهارم: تجویز داروهای خوراکی

مادر عزیز دقت کنید تمام داروهای خوراکی که پزشک برای کودکتان تجویز می کند از جمله قطره ویتامین E، قطره مولتی ویتامین، قطره آهن و قرص اسید فولیک حتما طبق دستور پزشک مصرف شود.

تذکر: قطره آهن را به صورت جداگانه و يك ساعت قبل از شیردادن به نوزاد دلبندتان بدهید لذا همزمان با شیر منجر به کاهش جذب کلسیم شیر می شود.

گام پنجم : واکسیناسیون

تا زمانیکه نوزاد شما در NICU بستری است واکسیناسیون نوزاد از طریق واحد واکسیناسیون در بخش انجام می شود . در صورتی که نوزاد شما ترخیص است حتماً والدین تاریخ واکسیناسیون بعدی را قبل از ترک بخش از پرستار مسئول ترخیص سوال کند.

تذکر: اگر نوزاد شما زمان ترخیص کمتر از يك ماه سن دارد بلافاصله بعد از ترخیص در همین مرکز واکسن فلج اطفال خورنده می شود . کارت واکسیناسیون جهت آگاهی شما و مراجعات بعدی در اختیار شما قرار می گیرد.

برنامه ایمن سازی کودکان یا توجه به شرایط اپیدمیولوژیک کشور		
سن	نوع واکسن	توضیحات
بدو تولد	ب،ت،ز - فلج اطفال هیپاتیت ب	در کودکان زیر یک سال، مقدار واکسن ب،ت،ز * (۰.۵) میلی لیتر معادل نصف دوز بالغین است.
۲ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال - هیپاتیت ب	
۴ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال	
۶ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال - هیپاتیت ب	
۱۲ ماهگی	MMR	این واکسن شامل واکسینهای سرخک، سرخچه و اوریون می باشد.
۱۸ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال	
۴-۶ سالگی	سه گانه - فلج اطفال - MMR	

گام ششم : رشد و تکامل

رشد و تکامل نوزاد شما تغییراتی است که بصورت مداوم در رفتار نوزاد مشخص می شود. ژنتیک و محیط نقش مهمی در رشد و تکامل نوزاد شما دارد . ممکن است زمان ترخیص نوزاد شما وزن مناسبی نداشته باشد و یا مکیدن نوزاد ضعیف باشد به هیچ عنوان نوزاد خود را با دیگر نوزادان مقایسه نکنید . حتما معاینات پس از ترخیص را پیگیری نمایید . اولین مراجعه شما پس از ترخیص جهت ویزیت پزشک فوق تخصص اطفال ۴۸ ساعت بعد باشد . مراجعات بعدی تا سه ماهگی هر يك یا دو هفته با توجه به توصیه پزشک اطفال از سه ماهگی تا شش ماهگی ماهی یکبار شش تا دوازده ماهگی هر دو ماه یکبار دوازده تا بیست و چهار ماهگی هر سه ماه یکبار حتما پیگیری شود.

گام هفتم: KMC (مراقبت آغوشی)

يك روش مراقبتي درماني طبيعي، آسان و عاطفي است که در طی آن نوزاد در تماس پوست با پوست والدین روی سینه آنها قرار می گیرد . در ابتدا حدود يك ساعت و سپس در دوره های زمانی طولانی تر انجام می گیرد . مراقبت آغوشی ۵ حس اصلي را در نوزاد تقویت می کند . بطوریکه نوزاد از طریق پوست گرمای بدن والدین را حس می کند (لامسه). او به صدای مادر و طپش قلب گوش می دهد (شنوایی). با او تماس چشمی برقرار می کند (بینایی). بوی بدن والدین را حس می کند (بوایی). پستان مادر را می

مکد(چشایی) و حتی دربررسی های بعدی ثابت شده است که خواب نوزاد در حین مراقبت های آغوشی باعث تسریع رشد و تکامل مغزی نوزاد می شود و به وزن گیری نوزاد کمک می کند.

گام هشتم: ماساژ نوزاد نارس

ماساژ نوزاد یک راه فوق العاده برای پیوند با نوزاد نارس است و آثار مثبت بسیار زیاد دیگری برای شما و فرزند تازه متولد شده به همراه دارد. چه نوزاد همچنان در بیمارستان بستری باشد و یا همراه شما به خانه آمده باشد، ماساژ درمانی می تواند به رشد قوی، شاد و سالم وی کمک کند. حتی میزان اندک ماساژ نوزاد می تواند فواید چشمگیری برای نوزادان نارس و مادران آنها به همراه داشته باشد. مطالعات بسیاری نشان داده اند که حتی میزان اندکی ماساژ نوزاد می تواند به افزایش وزن سریع تر نوزاد کمک کند. دریافت مواد مغذی خوب برای نوزادان نارس دشوار است زیرا هم هنگام تولد بسیار کوچک هستند و هم از سیستم گوارش نابالغ برخوردار هستند، اما دنبال کردن روند رشد برای سلامت آینده آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. نوزادان نارس که ماساژ درمانی دریافت می کنند ممکن است استخوان های قوی تری نسبت به آنهايي داشته باشند که ماساژ دریافت نمی کنند. این مساله به ویژه برای نوزادانی که طی دوران رشد در معرض خطر شکستگی و بیماری استخوان قرار دارند، اهمیت دارد. مطالعات نشان داده اند که مادران نوزادان نارس که فرزند خود را ماساژ داده اند کمتر به افسردگی مبتلا شده و اضطراب کمتری داشته اند. نحوه انجام ماساژ به صورت پمفلت در اختیار شما قرار می گیرد.

گام نهم: تست های غربالگری

تست غربالگری تیروئید:

این تست جهت غربالگری هیپورتیروئیدی (کم کاری تیروئید) است، تا در صورت وجود کم کاری تیروئید هر چه زودتر تشخیص داده شده و با درمان به موقع از عوارض بیماری که مهمترین آن عقب ماندگی ذهنی است، جلوگیری شود. اولین آزمایش ۵ روزگی، ۱۵ روزگی، اماهگی، ۲ ماهگی، ۳ ماهگی و ۶ ماهگی با نظر پزشک معالج.

آزمایش کلسیم، فسفر و آلکالن فسفاتاز: ۴۵ روزگی با نظر پزشک معالج

توصیه ها و هشدارها:

- ۱- نوزاد را بر روی شکم قرار ندهید. زیرا نوزادانی که بر روی شکم خوابانده میشوند نسبت به نوزادانی که بر روی پهلو و پشت میخوابند بیشتر در معرض خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارند.
- ۲- نوزاد را بروی تشک سفت بخوابانید، هیچ چیزی نباید روی تخت باشد هیچ ملافه ای، بالشتی، پد ضربه گیری و هیچ دستگاه موقعیت یاب و حتی اسباب بازی نباید بر روی تخت باشد. تشک نرم و ملافه ی سنگین با مرگ ناگهانی نوزاد مرتبط است.
- ۳- تخت نوزاد را تا ۶ ماهگی در اتاق والدین نگه دارید. مطالعات به وضوح نشان می دهند که نوزاد زمانی که در محلی نزدیک به مادر باشد ایمن خواهد بود.

- ۴- نوزاد را جهت خوابیدن در تخت بزرگسالان قرار ندهید هرگز بر روی کاناپه یا صندلی همراه با نوزادان به خواب نروید.
- ۵- هنگامی که بچه را می خوابانید لباس زیادی برای بچه نپوشانید. فقط لباس در حد کفایت برای نوزاد بپوشانید بدون اینکه از ملافه استفاده کنید دمای محیط را در حدی که نوزاد راحت باشد حفظ کنید.
- ۶- از قرار دادن نوزاد در معرض دود سیگار اجتناب کنید. بچه را به خانه یا ماشینی که فرد سیگاری وجود دارد نبرید.
- ۷- در صورت امکان نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید. شیر مادر بروز عفونتهای تنفسی و گوارشی را کاهش میدهد.
- ۸- از تکان دادن نوزاد برای آرام کردن و یا خواباندن نوزاد خودداری کنید زیرا رگهای خونی مغز نوزادان نارس بسیار ضعیف و شکننده میباشد و ممکن است باعث آسیب مغزی در نوزاد شود.
- ۹- بهترین معیار برای بررسی کفایت تغذیه شیرخوار وزن گیری مناسب او و نیز ارزیابی پزشک متخصص کودکان از روند رشد وی است.
- ۱۰- از قرار دادن نوزاد در معرض افراد مبتلا به عفونتهای تنفسی اجتناب کنید. از محلهایی که ازدحام وجود دارد اجتناب کنید. با دقت تمام وسایلی که نوزاد با آنها در تماس است را پاک کنید. دقت کنید قبل از اینکه افراد دیگر با بچه ی شما بازی کنند یا او را ننگه دارند دستهایشان را بشویند.



تهیه و تنظیم : سکینه ابراهیمی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه نوزادان

آموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر

