

مراقبت از نوزادان نارس در منزل



واحد آموزش سلامت بیمارستان علوی

مراقبت از نوزاد نارس

تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده: دکتر لیدا قربانی (فوق تخصص نوزادان)

منبع: دستورالعمل کشوری مراقبت تکاملی نوزادان در بیمارستان

تاریخ تهیه: بهمن ۱۴۰۴

تعریف نوزاد نارس

نوزاد نارس به نوزاد کمتر از ۳۷ هفته و یا وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم گفته میشود. پیشرفت در مراقبتهای ویژه پیش از تولد و نوزادان، به شدت میزان مرگ و میر نوزادان نارس را پایین آورده است. با تولد پیش از موعد، نوزاد در محیطی قرار میگیرد که هیچ شباهتی به فضای رحم ندارد و با توجه به اینکه بیشترین تکامل عصبی در سه ماهه سوم زندگی جنینی صورت میگیرد به اجبار این تکامل در نوزادان نارس در خارج از رحم و در محیط بیمارستانی ادامه می یابد. بخش مراقبت های ویژه نوزادان، محل مراقبت از نوزادان نارس است.

برای شبیه سازی محیط خارج از رحم به محیط رحمی مادر و به جهت تقویت و توانمند سازی نوزادان، لازم به رعایت و اجرای بعضی مراقبتها از طرف والدین میباشد؛ مشارکت والدین در مراقبت از نوزادشان اهمیت فراوان دارد.

حضور والدین در زمان انجام اقدام مراقبتی دردناک و حمایت نوزاد توسط دستهای ایشان یا در آغوش گرفتن نوزاد و لالایی با صدای آرام و بوی بدن ایشان از مراقبت های غیر دارویی برای کنترل درد میباشد.

والدین محترم میتوانند برای نوزاد خود اسم انتخاب کنید و به بخش اعلام نمایید تا نام نوزاد بر تخت نوزاد در معرض دید نصب شود. اطلاعات در خصوص معرفی بخش و تجهیزات متصل به نوزاد و سایر مسایل مربوط به نوزادان را از پرستار نوزادتان بپرسید. در هر شیفت پرستار نوزاد مشخص است. پرسش های خود را در هر زمان میتوانید از این پرستار بپرسید. با راهنمایی پرستار در ساعات مناسب میتوانید پزشک نوزادتان را نیز ملاقات نمایید.

قوانین بیمارستان به گونه ای است که ورود مادر در هر ساعتی برای دیدن نوزاد و در آغوش گرفتن وی آزاد است و محدودیت زمانی ندارد. پدر نیز میتواند در زمان تعیین شده از سوی بخش، نوزاد را ملاقات نماید.

از آغاز پذیرش نوزاد در بیمارستان، برای افزایش توانمندی خودتان در مراقبت از نوزاد پس از ترخیص لازم است در دوران بستری مشارکت های پیشنهادی از طرف کارکنان از جمله در آغوش گرفتن، تعویض پوشک و... را بپذیرید. از آنجایی که همه مراقبتهای نوزاد پس از ترخیص توسط مادر انجام میگیرد این کار در افزایش اعتماد به نفس وی نقش بسزایی دارد و او بخوبی میتواند از عهده مشکلات مراقبت از نوزاد برآید.

عوارض و بیماریهای شایع در نوزادان نارس

۱. مشکلات تنفسی: به علت نارس بودن ریه ها، نوزاد ممکن است دچار سندرم زجر تنفسی شود.
۲. بیماریهای قلبی: مانند باز بودن مجرای شریانی قلب
۳. مشکلات مغزی: خونریزی مغزی یا نارسایی در رشد مغز
۴. مشکلات گوارشی
۵. مشکلات بینایی
۶. کم خونی
۷. ضعف سیستم ایمنی
۸. اختلال در کنترل دما

راهکارهای اصلی پیشگیری از عفونت در نوزادان نارس

دستها مهمترین منبع انتقال میکروب ها به بدن نوزاد هستند بنابراین لازم است قبل از ورد به بخش و لمس نوزاد دستهای خود را بشویید .

بعد از تعویض پوشک و یا تماس با وسایل آلوده باید دستها شسته شود .

در منزل اتاق نوزاد باید تمییز و دور از آلودگی ها باشد . بوهای تند ، آسیب رسان است . از عطر ، اسپری ، سیگار استفاده نکنید . از تمییز کننده های بدون بو برای شستشوی دستها استفاده کنید .

پس از اطمینان از خشک شدن کامل محلول های ضد عفونی کننده از روی دست ، نوزاد لمس گردد .

زیورآلات دستها و انگشتان باعث آسیب پوست نوزاد می شود .

اهمیت تکامل حواس بویایی و چشایی و لامسه

بهترین راهکار برای تقویت حواس نوزاد نارس ، مراقبت پوست به پوست مادر و نوزاد (مراقبت آغوشی) است .

تماس پوست به پوست والدین با نوزاد (مراقبت کانگروبی) بهترین عامل تقویت حس لامسه نوزاد میباشد که باید برای نوزادان انجام شود .
حتما پمفلت مربوط به نحوه مراقبت آغوشی را مطالعه نمایید .

ملاحظات مربوط به مراقبت از شنوایی

حفظ سکوت و آرامش جهت بلوغ شنوایی نوزاد نارس خیلی مهم است . پس با حفظ آرامش خود و عدم استفاده از تلفن همراه در بخش به این امر مهم کمک کنید .

صدای آرام والدین و لالایی مادر بهترین راه برای به تربیت شنوایی نوزاد است برای تکامل شنوایی هر دو گوش نوزاد ، از هر دو سمت چپ و راست با نوزاد صحبت کنند.

ملاحظات مربوط به مراقبت از بینایی

چهره پرستار و چهره آشنای والدین ارزشمندترین چیزی است که نوزاد در آن می نگرد وقتی در کنار نوزاد قرار میگیرید همیشه یک حالت ملایم و آرام در چهره داشته باشید .

مراقبتهای حفاظتی و ایمنی

برای نوزادان نارس و کم وزن بستری در بخش های مراقبت ویژه نوزادان ، ماساژ باید با نظر و اجازه پزشک معالج و آموزش درست او یا فرد دوره دیده صورت گیرد .معمولا ماساژ برای نوزادی انجام میشود که از نظر بالینی حالش مناسب باشد. ماساژ نوزاد در حد لمس نواحی مختلف بدن میباشد .

برای جابجایی نوزاد هر دو دست باید درگیر باشد . مادر گرمی در هنگام بلند کردن نوزاد با یک دست پشت سر و کمر و شانه ها را حمایت کنید. بدانید که در زمانی که نوزاد در خواب عمیق میباشد بدن وی شل میشود و بنابراین با حمایت لگن و باسن نوزاد به سمت بالا ، بدن وی



را حمایت کنید تا راه هوایی همچنان باز باشد. هرگونه جابجایی

برای نوزاد یک استرس میباشد ؛ از بلند کردن ناگهانی نوزاد پرهیزید

نوزاد را به آرامی بلند کنید .

تغذیه خوراکی نوزاد

آغاز تغذیه خوراکی نوزاد نارس یک موفقیت میباشد . تغذیه خوراکی ابتدا توسط لوله معدی انجام میشود . زمانی که نوزاد بتواند با پستان مادر ، فنجان یا بطری تغذیه شود ، تغذیه دهانی میگویند . حضور مادر برای تغذیه دهانی نوزاد از عوامل موثر در افزایش مهارت نوزاد و تداوم تغذیه دهانی میباشد .

مکیدن در رحم مادر آغاز و پس از تولد ، به صورت رفلکس مکیدن ظاهر میشود . مکیدن برای آرامش و تنظیم خواب و بیداری نوزاد مفید است.

شیر مادر غذای اصلی شیرخوار است. تغذیه با شیر مادر به تقویت سیستم ایمنی و کاهش عفونت های تنفسی کمک میکند . شیر مادر حاوی آنتی بادی ها و فاکتورهای ایمنی قوی است . قبل از هر بار شیر دهی مادر باید دستهای خود را بشوید . یک نفر در بخش مسئول آموزش نحوه شیر دهی برای نوزادان نارس میباشد . نحوه شیردهی و سایر مراقبتهای توسط ایشان و یا پرستار مراقب نوزادان به شما آموزش داده میشود . محتوای آموزشی در مورد تغذیه با شیر مادر را که در اختیار تان قرار گرفته حتما مطالعه فرمایید .

نوزاد در حال ترخیص از بیمارستان ممکن است هنوز در وضعیت سن بارداری رسیده قرار نگرفته باشد . بنابراین نیاز به اقدامات پیگیری و بررسی وضعیت دستگامهای مختلف بدن و مشکلات ناشی از نارسی با درمان های بیمارستانی دارد . بهتر است این پیگیری ها را پیش از ترخیص نوزاد یاد بگیرید .

معیار های ویژه ترخیص نوزاد شما از بیمارستان به شرح زیر میباشد .

۱. بیماری جدی نوزاد شما برطرف شده باشد
۲. بتواند به راحتی نفس بکشد
۳. وزن گیری مناسب و متعادل داشته باشد .
۴. نیاز به دریافت اکسیژن نداشته باشد .
۵. تغذیه از سینه مادر به راحتی برای نوزاد امکان پذیر باشد .

آموزش در زمینه معاینات دوره ای و غربالگری

۱. وقتی نوزاد از بیمارستان مرخص می شود ، ویزیت های پس از ترخیص موقعیت مناسبی میباشد تا سوالهایتان را از پزشک معالج بپرسید .
۲. معاینه : کلیه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بیمارستان ، باید روز سوم تا پنجم پس از ترخیص توسط پزشک مورد معاینه قرار بگیرد . سپس برنامه ویزیت های بعدی توسط پزشک مشخص میشود؛ که معمولا با توجه به وزن نوزاد توالی ویزیت توسط پزشک مشخص میشود . برنامه کنترل وزن نوزاد خود را بعد از ترخیص به صورت منظم انجام دهید . (دفعات ادرار حداقل ۶ تا ۷ بار و مدفوع (۱ بار در ۲۴ ساعت میباشد)
۳. غربالگری بینایی : از سلامت بینایی نوزادتان مطمئن شوید . اگر وزن کودکتان کمتر از ۲۰۰۰ گرم است و یا قبل از ۳۴ هفتگی حاملگی متولد شده است پیگیری معاینات چشم دوره ای برای کودکتان ضروری است .
- پیگیری معاینه چشم توسط فوق تخصص چشم جهت معاینه آسیب شبکیه چشمی که در اثر نارس بودن نوزاد و اکسیژن درمانی میباشد اهمیت فراوان دارد . زمان غربالگری بین ۴ تا ۶ هفته بعد از تولد میباشد معاینه هر دو هفته یک بار تا کامل شدن رشد شبکیه لازم است . در صورت نیاز به درمان لیزر یا تزریق دارویی پیگیر درمان نوزاد خود باشید .
۴. واکسیناسیون : زمانی که نوزاد از بخش ترخیص میشود واکسیناسیون نوزاد از طریق واحد واکسیناسیون در بخش انجام میشود . کارت واکسیناسیون جهت آگاهی شما و مراجعات بعدی در اختیار شما قرار میگیرد . واکسن های نوزاد نارس باید بر اساس سن تقویمی (سن شناسنامه ای) انجام شود ، مگر به تشخیص پزشک معالج .
۵. نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند و بایستی مورد ارزیابی قرار بگیرند . برای اطمینان از سلامت شنوایی کودکتان پیگیر این مساله نیز باشید .
۶. نوزادان نارس بسیار ساده تر از بقیه نوزادان بیمار میشوند به همین منظور از رفت و آمد زیاد به اتاق نوزاد و بغل کردن آن توسط افرادی به غیر از والدین پرهیز شود .
۷. پوشاک : لازم است شیر خوار پوشش مناسب داشته باشد پوشاندن جوراب ، دستکش در هفته های اول بعد از ترخیص توصیه شده است .سر نوزاد حتما باید یک کلاه داشته باشد . درجه حرارت مناسب برای نوزاد نارس در فصول سرد ۲۵ تا ۲۷ درجه است در یک چنین اتاقی در منزل نوزاد یک لایه لباس نخی بیشتر از مادرش بیوشد .

۸. حمام : توصیه میشود حمام نوزاد ۲ تا ۳ بار در هفته انجام شود . محیط حمام باید گرم باشد .حمام نوزاد نباید طولانی باشد . (۵ الی ۷ دقیقه) بعد از حمام ، نوزاد سریعاً خشک شود و لباس مناسب بپوشانید . دمای آب (۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد گرم یا سرد نباشد .
 ۹. پوشک : تعویض پوشک زمانی که در وضعیت به پشت خوابیده و به پهلو است میتوان تعویض پوشک نمود . حین تعویض پوشک تنها پاها به میزان کمی بالا گرفته شوند . از بلند کردن لگن نوزاد پرهیز گردد . پوشک باید زود به زود (بلافاصله بعد از مدفوع) تعویض شود . بعد از هر بار تعویض ، پوست را با آب ولرم تمییز نمایید .
 ۱۰. از دادن داروهای خانگی ، جوشانده ها و هر نوع خود درمانی برای نوزاد خودداری کنید .
 ۱۱. تغذیه نوزاد با شیر مادر براساس میل و تقاضای نوزاد میباشد . ولی در صورتی که نوزاد تا ۳ ساعت شیر نخورد به اورژانس مراجعه نمایید .
 ۱۲. با اینکه آموزشهای لازم درطول بستری و در هنگام ترخیص به شما داده میشود ولی به منظور پیگیری رشد و تکامل نوزاد پس از ترخیص از واحد پیگیری نوزادان با شما تماس گرفته خواهد شد . لطفا شماره تماس مادر نوزاد در هنگام تکمیل فرم پیگیری ، به پرستار نوزاد داده شود . این تماس به منظور آگاه سازی تکمیلی شما از مراجعات و معاینات پس از ترخیص و نحوه مراقبت از نوزاد میباشد .
- در صورت مشاهده علائم زیر و هرگونه ناراحتی در نوزاد حتماً به بیمارستان و یا مرکز درمانی مراجعه نمایید .

علائم خطر در نوزاد

۱. تو کشیده شدن قفسه سینه
۲. ناله کردن
۳. رنگ پریدگی شدید یا کبودی
۴. استفراغ مکرر شیر
۵. بی قراری و تحریک پذیری
۶. بیحالی و کم تحرکی
۷. ترشحات چرک از ناف و یا قرمزی اطراف ناف بیشتر از یک سانتی متر
۸. خوب شیر نخوردن
۹. تب یا سرد شدن اندامها و بدن نوزاد
۱۰. مدفوع نکردن تا ۴۸ ساعت و ادرار نکردن تا ۲۴ ساعت
۱۱. جوش های چرکی بیشتر از ۱۰ عدد
۱۲. کبودی لب ها و ناخن ها
۱۳. خس خس صدا یا سرفه های مکرر