



مادر محترم با آرزوی سلامتی برای شما و فرزندتان:

این مطالب به منظور آشنایی با نحوه مراقبت از نوزاد نارس تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید از نوزاد خود به خوبی مراقبت نمایید.

چگونه می توان از یک نوزاد نارس مراقبت نمود؟

نوزادانی که قبل از ۳۷ هفته بارداری متولد می شوند، نارس نامیده می شوند. در نوزادان نارس دستگاه های مختلف بدن از نظر عملکرد، قدرت کافی برای انجام وظایفشان را ندارند و برای تکامل نیاز به زمان می باشد. علل شایع زایمان زودرس، حاملگی متعدد، عفونت، بیماری مزمن مانند دیابت و فشارخون می باشد.

نوزاد نارس نیاز به مراقبت های خاص دارد و والدین شیرخوار نارس بایستی اطلاعات کافی در زمینه نحوه مراقبت از نوزاد و تغذیه را کسب کنند. در شروع تغذیه با شیر مادر، شیر در حجم های کم و اغلب با لوله معده داده می شود. از آنجا که شیر مادر برای نوزاد نارس ارجح است، لذا بایستی مادر شیرخود را دوشیده و شیر با ظروف تمیز درب دار و با رعایت زنجیره سرد (قرار دادن یخ در اطراف ظرف شیر) به بیمارستان حمل کند. نام نوزاد و تاریخ تهیه شیر با برچسب روی ظرف شیر درج شود. شیر مازاد در فریزر نگهداری می شود

هنگام مراقبت مادر باید دست های خود را با مایع به مدت 1 دقیقه بشوید، سپس نوزاد را در آغوش گرفته او را نوازش کند و تدریجا تغذیه شیرخوار خود را انجام دهد مادر می تواند تحت نظر پرستار، روش تغذیه را یاد گرفته و شیر را به آرامی از راه لوله به نوزاد بدهد وقتی حجم شیر به دستور پزشک افزایش یافت، تمرین مکیدن با سینه مادر شروع می شود. مادر سینه خود را در دهان نوزاد می گذارد، تا شیرخوار تدریجا مکیدن را یاد بگیرد، طوری که تغذیه با لوله معده به تدریج قطع و کل حجم شیر با سینه مادر داده شود.

نوزادان در سن ۳۴ هفتهگی متولد می شوند، می توانند بلع و تنفس را هماهنگ کرده و تغذیه با سینه مادر آغاز شود و نوزادان با سن کمتر می توانند با سوند معده تغذیه شوند.

با توجه با بالا بودن احتمال VH نوعی خونریزی مغزی در نوزادان نارس، از ایجاد سروصدا بر بالین نوزاد، باز و بسته کردن زیاد درب انکوباتورها و تکان های ناگهانی خودداری گردد.

نوزادان نارس نسبت به نوزادان ترم دارای ذخایر مغذی کمتری هستند، در نتیجه در معرض فشارهای متابولیکی بیشتری هستند که می تواند بر نیازهای تغذیه ای تنفسی و یا عفونت تاثیر بگذارد.

درجه حرارت مناسب اطاق ۲۵ الی ۲۶ درجه سانتیگراد



از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور، شوفاژ، باد کولر، پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود. تغذیه با شیر مادر هر 2 الی 3 ساعت لازم است در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت، احتمال کاهش قندخون وجود دارد لذا بهتر است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد با بیدار کردن شیرخوار از سر گرفته شود

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

* خیسی پوشک و وزنگیری روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزنگیری مناسب است.

* مادرانی که شیر کافی ندارند باید از شیرخشک مخصوص نوزادان نارس و یا شیر مادران اهدا کننده استفاده نمایند. برای افزایش پروتئین و املاح شیر مادر از مهمترین مکمل های موجود در بازار با نظر پزشک استفاده نمایند. شیرمادر خطر ابتلا به عفونت های جدی که عامل اصلی مرگ و میر نوزادان نارس است، کاهش می دهد. هنگام خروج از بیمارستان قطره خوراکی فلج اطفال به شیر خوار داده می شود.

رفتارهای زیرممکن است به مادرانی که درحال تولید شیر هستند کمک کند

* دوشیدن مکرر پستان

* استفاده از پمپ شیردوش

* تماس پوست با پوست

* ماساژ پستان



مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی آیت ا... طالقانی اهواز

خودمراقبتی و مراقبت از نوزاد نارس



گروه هدف: بیماران و همراهان

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای

بیمارستان تماس حاصل نمایید.

۰۶۱۳۵۵۴۷۹۹۲

سایت بیمارستان: htaleghani.ajums.ac.ir

واحد آموزش سلامت

استخوان است. طبق تجویز پزشک استفاده از مکمل های ویتامینی که حاوی مقادیر بیشتری از کلسیم و فسفر است، در پیشگیری از بیماری مؤثر است.

* در نوزاد نارس، اگر سن بیشتر از شش ماه باشد در شروع فصل پاییز تزریق واکسن آنفولانزا طبق نظر پزشک توصیه می گردد. اگر کمتر از شش ماه باشد تزریق این واکسن به تمامی افراد خانواده توصیه می شود. سایر موارد واکسیناسیون به جز هپاتیت مشابه نوزادان ترم است **در چه**

صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

بعد از ترخیص اگر نوزاد علائمی مثل (تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ های مکرر، بی حالی و یا تشنج و...) داشته باشد باید به پزشک اطفال یا فوق تخصص نوزادان مراجعه شود.

* ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص نیز به پزشک متخصص مراجعه نماید.

* قبل از تماس با نوزاد شستن دستها رعایت گردد و در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید از ماسک استفاده کنید.

منبع: نلسون

* کنترل درجه حرارت نوزاد با لمس یا دماسنج دیجیتال بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرمای بدن نوزاد می باشد.

* با توجه حساس بودن روده های نوزاد نارس و احتمال پارگی، تغذیه نوزاد به آهستگی و با مراقبت انجام شود.

* اولین معاینه نوزاد بایستی ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. زمان مراجعات بعدی توسط پزشک معالج مشخص می گردد.

* با توجه به بالا بودن احتمال بروز نفخ در نوزادان نارس، از دادن مکمل های ویتامینی به طور همزمان خودداری گردد.

* نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم و نوزادانی که سابقه دریافت اکسیژن و تهویه مکانیکی طولانی مدت دارند، در معرض خطر بیماری نارس شبکه چشم قرار دارند که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینایی شود. لذا نوزادان باید در ۴ تا ۶ هفتهگی توسط فوق تخصص شبکه چشم یا چشم پزشک معاینه شوند. پس از ترخیص از بیمارستان با گرفتن برگه معرفی نامه جهت معاینه چشم در تاریخ و زمان تعیین شده به بیمارستان چشم پزشکی مراجعه نمایید.

* نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند و باید مورد ارزیابی تست شنوایی قبل از ۲ ماهگی قرار گیرند نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن زیر ۲۰۰۰ گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند

* نوزادان نارس در ۱ تا ۳ ماهگی دچار کم خونی می شوند.

از ۱۴ روز بدو تولد نوزاد، قطره آهن خوراکی شروع می شود.

* از مشکلات ناشی از نارس بودن نوزاد به خصوص در نوزادان با سابقه تهویه مکانیکی و بستری طولانی مدت، نرمی