

## آشنایی با نحوه مراقبت از نوزاد نارس

### ویژه بیماران



#### کد پمفلت آشنایی با نحوه مراقبت از نوزاد نارس

1402(55)

تهیه کننده	الهام سرتکی سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده	دکتر سلما نادری فوق تخصص نوزادان
سال تهیه	1402

منبع :

- Neonatal-perinatal medicine

Diseases of the fetus and infant 11th ed

2021. Fanaroff AA and Martin RJ (eds).

Mosby-Year Book



### 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 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 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 بر نیاز، در فریزر نگه داری می شود.

\* هنگام مراقبت، مادر باید دست های خود را با مایع به مدت ۱ 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 در ابتدا با سینه خالی 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 هفتگی متولد می شوند، می توانند بلع و تنفس را هماهنگ کرده و تغذیه با سینه مادر آغاز شود و نوزادان با سن کمتر میتوانند با سوند معده تغذیه شوند.

با توجه به بالا بودن احتمال IVH (نوعی خونریزی مغزی) در نوزادان نارس، از ایجاد سر و صدا 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 میتواند بر نیازهای تغذیه ای تنفسی و یا عفونت تاثیر بگذارد.

\* درجه حرارت مناسب اتاق ۲۵ الی ۲۶ درجه سانتیگراد می باشد.

از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور، شوفاژ، باد کولر، پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.

\* تغذیه با شیر مادر هر ۲ تا ۳ ساعت لازم 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 سرگرفته شود .

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

\* وزن گیری روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزن گیری 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 .

رفتار های زیرممکن است به مادرانی که در حال تولید شیر هستند کمک کند :

- \* دوشیدن مکرر پستان ها
- \* استفاده از پمپ شیردوش
- \* تماس پوست با پوست
- \* ماساژ پستان

\* 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 انجام 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 نارسی شبکیه چشم قرار دارند ، که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینائی شود؛ لذا این نوزادان باید در ۴ هفتهگی توسط فوق تخصص شبکیه 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 مراجعه نمایید .

\* نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۳ هفته و وزن زیر ۱۵۰۰ گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغز هستند . لذا در روز ۳ تا ۵ بعد از تولد سونوگرافی مغز انجام می شود. اگر نوزاد مبتلا به درجات خفیف دچار خونریزی شود اغلب رو به بهبود است .

\* نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند و باید مورد ارزیابی تست شنوایی قبل از ۲ ماهگی قرار گیرند.

\* نوزادان نارس در ۱ تا ۳ ماهگی دچار کم خونی می شوند. قطره آهن خوراکی برای نوزادان با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم از ۲ ماهگی یا زمانی که وزن نوزاد ۲ برابر شود شروع می شود. شروع می شود.

\* از مشکلات ناشی از نارس بودن نوزاد به خصوص در نوزادان با سابقه تهویه مکانیکی و بستری طولانی مدت ، نرمی استخوان است. طبق تجویز پزشک استفاده از مکمل های ویتامینی که حاوی مقادیر بیشتر از کلسیم و فسفر است در پیشگیری از بیمار مؤثر است.

\* در نوزاد نارس اگر سن بیشتر از شش ماه باشد در شروع فصل پاییز تزریق واکسن آنفولانزا طبق نظر پزشک توصیه میگردد. اگر کمتر از شش ماه باشد تزریق این واکسن به تمامی افراد خانواده توصیه می شود. سایر موارد واکسیناسیون به جز هیپاتیت 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 دست ها رعایت گردد و در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید از ماسک استفاده نمایید.

\* باتوجه به کمبود تغذیه ای نوزادان نارس ، استفاده از ویتامین E ، اسید فولیک و روی تا سه ماهگی ضروری می باشد و شروع ویتامین A+D و سایر مکمل ها از وقتی که شیر در حد تحمل باشد ادامه می یابد ( ویتامین A+D تا اخر ۱-۲ سالگی ادامه یابد ) .

\* با توجه به احتمال کمتر بودن ذخایر مغذی در نوزادان نارس ، پس از ترخیص جهت استفاده از مکمل های تغذیه ای حتماً با پزشک متخصص تغذیه مشورت شود.