

برنامه مراقبت در منزل افت قندخون نوزادان (هایپوگلاسمی)

نوزاد شما به تازگی با تشخیص افت قندخون نوزادی و بهبودی نسبی از بیمارستان ترخیص شده است. این راهنما به شما و کسانی که از نوزاد مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از نوزاد مراقبت کنید، روند بهبود سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

۱. توضیح کلی و ماهیت بیماری

هایپوگلاسمی یعنی کاهش قند (گلوکز) خون نوزاد از حد طبیعی. قند خون منبع اصلی انرژی بدن و مغز است. در نوزادان، اگر میزان قند خون به زیر ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، گفته می‌شود نوزاد دچار افت قند خون شده است. در دوران بارداری، نوزاد قند مورد نیاز خود را از بدن مادر می‌گیرد. پس از تولد، وقتی بند ناف قطع می‌شود، دیگر منبع گلوکز مادر وجود ندارد و نوزاد باید خودش قند تولید کند یا از شیر مادر دریافت کند. اگر بدن نوزاد نتواند به اندازه کافی قند بسازد یا زود شیر نخورد، قند خونسش پایین می‌افتد.

افت قند خون اگر ادامه پیدا کند، می‌تواند باعث بی حالی و یا خطرات جدی تر شود. ولی اگر زود تشخیص داده و درمان شود، به طور کامل بهبود می‌یابد.

۲. علل و عوامل مستعدکننده

هایپوگلاسمی در نوزادان دلایل مختلفی دارد، که برخی از آن‌ها در زمان بارداری و برخی پس از تولد اتفاق می‌افتند:

۱. نوزاد مادران دیابتی:

در این حالت بدن نوزاد انسولین زیادی تولید می‌کند، چون در رحم به قند بالای مادر عادت کرده است. پس از تولد، وقتی منبع قند قطع می‌شود، انسولین زیاد باعث افت سریع قند خون می‌شود.

۲. نوزادان نارس یا کم وزن:

این نوزادان ذخیره قندی در کبدشان کم است و نمی‌توانند گلوکز کافی بسازند.

۳. تغذیه ناکافی:

اگر نوزاد دیر یا کم شیر بخورد، سوخت کافی به بدن نمی‌رسد و قند خون پایین می‌افتد.

۴. مشکلات هنگام زایمان یا کمبود اکسیژن (آسفکسی):

کمبود اکسیژن باعث می‌شود بدن نوزاد نتواند قند تولید کند.

۵. بیماری‌های متابولیک یا ژنتیکی نادر:

برخی نوزادان نقص در آنزیم‌های تولید گلوکز دارند.

۶. بیماری‌های کبدی یا عفونت شدید:

باعث می‌شود بدن نتواند گلوکز را ذخیره یا آزاد کند.

۷. تغذیه نامناسب مادر در دوران بارداری:

اگر مادر در دوران بارداری غذای کافی نخورده باشد، ذخیره قند در بدن نوزاد کم خواهد بود.

۳. درمان

در بیمارستان، درمان معمولاً با تزریق محلول قندی انجام می‌شود تا قند خون به حالت طبیعی برگردد. پس از ترخیص، مهم‌ترین بخش درمان در خانه شامل تغذیه درست، کنترل علائم خطر و پیشگیری از گرسنگی طولانی نوزاد است.

مادر عزیز، چند نکته مهم را همیشه به یاد داشته باش:

- شیر دادن باید زود و مکرر انجام شود.
نوزاد نباید بیشتر از ۳ ساعت بدون شیر بماند، حتی در طول شب.
- گرمای بدن نوزاد را حفظ کن.
سرما باعث مصرف بیشتر قند می‌شود. اتاق را گرم (۲۴ تا ۲۶ درجه) نگه دار.
- در صورت بی‌حالی یا شیر نخوردن، سریع به پزشک مراجعه کن.
شاید نوزاد دوباره به تزریق گلوکز نیاز داشته باشد.
- اگر پزشک آزمایش قند خون در خانه تجویز کرده، طبق زمان گفته‌شده انجام بده.

۴. داروها

درمان دارویی در نوزادان با هیپوگلاسمی، بسته به علت بیماری، ممکن است شامل مواردی برای تنظیم قند خون یا کمک به عملکرد کبد باشد.

- در بیمارستان، پزشک محلول قندی خاصی را به صورت تزریق وریدی به نوزاد داده است.
- در خانه، معمولاً نیازی به دارو نیست مگر پزشک تجویز کرده باشد.
- داروها را دقیقاً در ساعت مشخص بدهید و هرگز خودسرانه قطع نکنید.
- اگر بعد از دارو، نوزاد بی‌حال شد و یا استفراغ داشت، سریعاً اطلاع بدهید.

۵. تغذیه و شیر دهی

شیر مادر بهترین منبع قند و انرژی برای نوزاد است. نوزاد شما باید در شبانه‌روز حداقل ۸ تا ۱۲ بار شیر بخورد.

نکات مهم:

- هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار به نوزاد شیر بدهید، حتی اگر خواب است.
 - اگر نوزاد نارس است یا ضعیف شیر می‌خورد، شیر خود را بدوشید و با سرنگ یا فنجان کوچک به او بدهید.
 - شیر مادر را تازه بدهید، از گرم کردن شیر مانده خودداری کنید.
 - نوزاد باید روزانه حداقل ۶ پوشک خیس داشته باشد. این نشانه تغذیه کافی است.
 - وزن نوزاد باید هر هفته افزایش پیدا کند. کاهش وزن یا توقف رشد ممکن است نشانه افت قند باشد.
- اگر پزشک توصیه کرده از مکمل یا غذای کمکی خاصی استفاده شود، دقیقاً طبق دستور او عمل کنید.

۶. علائم خطر

مادر عزیز، افت قند خون گاهی بدون علامت است، اما معمولاً با دقت می‌توان نشانه‌ها را شناخت. اگر هر کدام از موارد زیر را دیدی، نوزادت نیاز به کمک فوری دارد:

- ⚠ نوزاد بی‌حال، خواب‌آلود یا کم‌تحرک است.
- ⚠ نوزاد شیر نمی‌خورد یا مکیدن او ضعیف است.
- ⚠ تنفس نوزاد سریع یا بریده‌بریده است.
- ⚠ بدنش سرد یا دمای بدنش ناپایدار است.
- ⚠ رنگ پوست یا لب‌ها کبود می‌شود.
- ⚠ حرکات غیرعادی، لرزش یا تشنج دارد.
- ⚠ گریه‌اش ضعیف یا جیغ‌مانند است.
- ⚠ چشمانش می‌چرخد یا به نقطه‌ای خیره می‌ماند.

در صورت مشاهده هر یک از این موارد، بلافاصله به نزدیک‌ترین مرکز درمانی یا اورژانس مراجعه کن.

۷. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد

حتی اگر نوزاد حالش خوب است، پس از ترخیص باید:

- در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از ترخیص، دوباره توسط پزشک ویزیت شود.
- اگر هر کدام از علائم خطر بالا دیده شد، فوراً مراجعه کن.
- اگر نوزاد وزن نمی‌گیرد یا کمتر شیر می‌خورد، حتماً اطلاع بده.

- طبق توصیه پزشک، در روزهای ۳ تا ۵ تولد آزمایش تیروئید و در زمان اعلام شده باید تست شنوایی انجام شود.

۸. آموزش خودمراقبتی مادر در منزل

شما مهم‌ترین فرد در مراقبت از نوزاد هستید. در خانه این کارها را انجام دهید:

۱. دما و قند نوزاد را کنترل کنید.
در صورت دستور پزشک و اگر دستگاه دارید، طبق آموزش پرستار، قند خون نوزاد را چک کنید.
۲. نوزاد را گرم نگه دارید.
از کلاه نخی، پتو سبک و لباس مناسب استفاده کنید.
۳. شیر دادن منظم را رعایت کنید.
فاصله بین شیردهی نباید بیش از ۳ ساعت باشد.
۴. او را در آغوش بگیرید
تماس پوست شما با نوزاد باعث گرما، آرامش و تنظیم بهتر قند خون می‌شود.
۵. در صورت داشتن دستور دارویی، در زمان مقرر بدهید.
۶. علائم تشنج را بشناس: حرکات غیرطبیعی، کف از دهان، خیره شدن چشم‌ها.
۷. از تماس نوزاد با افراد بیمار جلوگیری کنید.
۸. خودتان هم تغذیه خوب داشته باشید. کم‌غذایی یا بی‌خوابی مادر بر شیر و مراقبت از نوزاد تأثیر می‌گذارد.

۹. سطح فعالیت مادر و نوزاد

نوزاد:

- باید بیشتر زمان خود را در خواب بگذراند.
- هنگام بیداری، با آرامی بغلش کنید، اما فعالیت زیادی لازم نیست.
- از گریه کردن طولانی نوزاد و یا سرما جلوگیری کنید چون هر دو باعث مصرف زیاد قند می‌شوند.

مادر:

- سعی کن استراحت کافی داشته باشی. مراقبت از نوزاد نیاز به انرژی دارد.
- در صورت احساس ضعف یا استرس زیاد، از خانواده کمک بگیر.

- غذای کامل و مایعات کافی مصرف کن تا شیرت کافی باشد.

۱۰. پرسش‌های متداول مادران

آیا هیپوگلاسمی خطرناک است؟

اگر زود تشخیص داده و درمان شود، خیر. اما اگر ادامه یابد، می‌تواند باعث آسیب جدی شود.

آیا ممکن است دوباره اتفاق بیفتد؟

بله، اگر نوزاد دیر شیر بخورد یا دچار سرما شود، ممکن است قندش پایین بیاید. پس مراقب باشید فاصله شیردهی زیاد نشود.

چگونه بفهمم نوزادم قندش پایین است؟

نشانه‌هایی مانند بی‌حالی، لرزش، شیر نخوردن، کبودی لب یا تنفس تند نشانه افت قند است.

آیا می‌توانم خودم قند خون را در خانه بگیرم؟

اگر پزشک یا پرستار طبق دستور پزشک داده باشند، بله. عدد زیر ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر نیاز به اقدام فوری دارد.

آیا نوزاد باید داروی خاصی بخورد؟

معمولاً خیر، فقط در موارد خاص و با تجویز پزشک دارو داده می‌شود.

آیا می‌توانم نوزادم را حمام کنم؟

اگر قند خونسش پایدار است و پزشک اجازه داده، بله. اما مدت حمام باید کوتاه و با آب ولرم باشد.

آیا می‌توانم نوزادم را در هوای خنک بیرون ببرم؟

در هفته‌های اول بهتر است خیر. نوزاد باید در محیط گرم و بدون نوسان دما بماند.

آیا باید رژیم خاصی رعایت کنم؟

بله، برای داشتن شیر کافی باید غذای مقوی، میوه، سبزی و مایعات زیاد مصرف کنی.

منابع علمی مورد استفاده

- **UpToDate:** Neonatal Hypoglycemia: Evaluation and Management
- **PubMed:** Hypoglycemia in Newborn Infants: Causes, Outcomes, and Home Care
- **MedlinePlus:** Newborn Blood Sugar Problems and Parental Guidance
- **American Academy of Pediatrics (AAP):** Postdischarge Care for Infants with Hypoglycemia