

برنامه مراقبت در منزل نوزدان مبتلا به زردی (ایکتر یا یرقان)

نوزاد شما به تازگی با تشخیص زردی و بهبودی نسبی از بیمارستان ترخیص شده است. این راهنما به شما و کسانی که از نوزاد مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از نوزاد مراقبت کنید، روند بهبود سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد.

۱. تعریف و ماهیت بیماری

زردی نوزاد به این دلیل ایجاد می شود که در خون او ماده ای زرد رنگ به نام **بیلی روبین** زیاد می شود.

این ماده از تجزیه ی **گلبول های قرمز خون** به وجود می آید. گلبول قرمز سلولی است که در خون وجود دارد و وظیفه اش رساندن **اکسیژن** به تمام بدن است. در نوزادان، تعداد این سلول ها زیادتر از بزرگسالان است و عمرشان هم کوتاه تر است، یعنی زودتر می میرند و تجزیه می شوند.

وقتی گلبول قرمز از بین می رود، **بیلی روبین** آزاد می شود. در بدن نوزاد، **کبد هنوز کامل رشد نکرده** و نمی تواند این **بیلی روبین** را به خوبی از بدن خارج کند. در نتیجه، **بیلی روبین** در خون جمع می شود و پوست و سفیدی چشم نوزاد کم کم **زرد رنگ** می شود.

هر چه نوزاد بزرگ تر و کبدش قوی تر شود و شیر بیشتری بخورد، **بیلی روبین** از طریق مدفوع و ادرار دفع شده و رنگ پوست دوباره طبیعی می شود.

در بیشتر نوزادان، این **زردی طبیعی (فیزیولوژیک)** است و خطرناک نیست. معمولاً از **روز دوم یا سوم تولد** شروع می شود، در **روز سوم تا پنجم** به بیشترین حد می رسد و تا پایان هفته ی دوم به تدریج از بین می رود. اما در بعضی موارد، زردی می تواند **غیرطبیعی (پاتولوژیک)** باشد، یعنی خیلی زود یا خیلی دیر شروع شود یا میزان آن زیاد شود که در این صورت نیاز به درمان و پیگیری فوری دارد.

۲. عوامل ایجادکننده

عوامل مختلفی می توانند باعث یا تشدیدکننده زردی در نوزاد شوند:

- **نارس بودن نوزاد:** نوزادانی که زودتر از ۳۷ هفته به دنیا آمده اند، کبدشان هنوز کامل رشد نکرده و زودتر زرد می شوند.
- **ناسازگاری خونی مادر و نوزاد:** اگر گروه خونی مادر و نوزاد با هم سازگار نباشد، گلبول های قرمز نوزاد سریع تر تخریب می شوند.
- **کبودی یا خون مردگی هنگام تولد:** در زایمان طبیعی ممکن است نوزاد دچار کبودی شود که باعث افزایش **بیلی روبین** می شود.

- **تغذیه ناکافی یا کمبود شیر:** نوزادی که خوب شیر نمی‌خورد یا کم ادرار و مدفوع دارد، بیشتر در معرض زردی است.
- **سابقه خانوادگی:** اگر در خانواده نوزادان قبلی هم زردی داشته‌اند، احتمال آن بیشتر است.
- **برخی بیماری‌ها یا شرایط مادر:** مانند دیابت بارداری، مصرف سیگار یا داروهای خاص.
- **نژاد:** در نوزادان آسیایی و سرخپوست شایع‌تر است.

۳. درمان

در بیمارستان معمولاً نوزاد با **نور درمانی (فتوتراپی)** درمان می‌شود. این نور مخصوص باعث می‌شود بیلی‌روبین از بدن نوزاد راحت‌تر خارج شود. در منزل، ادامه‌ی درمان با **مراقبت، تغذیه و پیگیری دقیق و ادامه نوردرمانی** انجام می‌شود.

مادر عزیز، وظایف شما در خانه این است که:

- نوزاد را **مرتب شیر بدهید** (حداقل ۸ تا ۱۲ بار در روز)
- هر روز در نور طبیعی **رنگ پوست نوزاد** را نگاه کنید.
- به **ادرار و مدفوع نوزاد** توجه کنید: ادرار باید زرد کم‌رنگ و مدفوع زرد خردلی باشد (نه سفید یا بی‌رنگ).
- **دمای بدن نوزاد** را کنترل کنید (نه زیاد گرم شود، نه سرد).
- **ویزیت ۴۸ ساعت بعد از ترخیص** را فراموش نکنید.

اگر پزشک آزمایش خون یا چک مجدد بیلی‌روبین تجویز کرده، حتماً در زمان مقرر انجام دهید.

۴. داروها

در بیشتر موارد، نوزادان مبتلا به زردی به **داروی خاصی نیاز ندارند**. درمان اصلی همان نور درمانی و شیر خوردن مکرر است.

اگر پزشک دارویی برای بهبود عملکرد کبد یا شرایط خاصی تجویز کرده است، باید:

- دارو را دقیق طبق دستور پزشک بدهید.
- به **هیچ‌وجه از داروهای گیاهی، عرقیات، ترنجبین یا شیرخشک‌های خانگی** استفاده نکنید. این مواد می‌توانند خطرناک باشند.
- بدون مشورت پزشک هیچ دارویی را قطع یا جایگزین نکنید.

۵. تغذیه و شیردهی

بهترین و مؤثرترین درمان زردی، **شیر مادر** است. شیر شما به نوزاد کمک می‌کند تا بیلی‌روبین را سریع‌تر از بدن خارج کند.

نکات مهم شیردهی:

- نوزاد را هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار شیر بدهید، حتی اگر خواب باشد.
- تماس پوستی (بغل کردن و تماس پوست نوزاد با بدن مادر) باعث افزایش شیر و آرامش نوزاد می‌شود.
- هنگام شیر دادن، مطمئن شوید نوزاد درست پستان را گرفته و صدای بلعیدن شنیده می‌شود.
- به نوزاد آب، قند، یا عرق گیاهی ندهید. فقط شیر مادر کافی است.
- اگر نوزاد نارس است و نمی‌تواند خوب بمکد، با راهنمایی پرستار یا پزشک با سرنگ یا قاشق کوچک شیر بدهید.

به یاد داشته باشید:

شیر شما بهترین دارو برای درمان زردی نوزاد است.

۶. علائم خطر

اگر هر یک از موارد زیر را دیدید، فوراً به پزشک یا نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید:

- زردی پوست در حال گسترش به پاها، کف دست و پا است.
- نوزاد خیلی خواب‌آلود یا بی‌حال است و خوب شیر نمی‌خورد.
- گریه تیز یا غیرعادی دارد.
- استفراغ، تب یا تنفس تند دارد.
- ادرار تیره (مثل چای) یا مدفوع سفید یا بی‌رنگ دارد.
- زردی بیش از دو هفته در نوزاد رسیده یا بیش از سه هفته در نوزاد نارس ادامه دارد.
- حرکات غیرطبیعی، تشنج یا سفتی بدن دارد.

این علائم می‌توانند نشانه بالا رفتن خطرناک بیلی‌روبین باشند که اگر سریع درمان نشود ممکن است به مغز آسیب بزند.

۷. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید

- ۴۸ ساعت بعد از ترخیص برای اولین ویزیت.
- هر زمان که علائم خطر ذکر شده ظاهر شود.
- اگر رنگ زرد پوست یا چشم بیشتر شد.
- اگر نوزاد خوب شیر نمی‌خورد یا وزن نمی‌گیرد.
- اگر تعداد پوشک خیس در شبانه‌روز کمتر از ۶ عدد بود.

ویزیت‌های پیگیری را حتی اگر حال نوزاد خوب است، حتماً انجام دهید.

۸. خودمراقبتی مادر و نوزاد

مادر عزیز، مراقبت از نوزاد زردی‌دار شاید در ابتدا نگران‌کننده به نظر برسد، اما با چند کار ساده می‌توانید با آرامش از پس آن بربیایید:

مراقبت از نوزاد

- دمای اتاق را بین ۲۴ تا ۲۶ درجه نگه دارید.
- لباس نرم و سبک به نوزاد بپوشانید، زیاد نپوشانید تا عرق نکند.
- هر روز پوست، چشم، ادرار و مدفوع نوزاد را بررسی کنید.
- از قرار دادن نوزاد زیر آفتاب مستقیم خودداری کنید مگر با دستور پزشک.
- اگر در خانه دستگاه فتوتراپی دارید، چشم‌ها و ناحیه تناسلی نوزاد را با پوشش مناسب بپوشانید.

مراقبت از مادر

- تغذیه سالم و استراحت کافی داشته باشید.
- از استرس و نگرانی زیاد پرهیز کنید؛ زردی بیشتر نوزادان بی‌خطر و موقت است.
- از مصرف دارو یا خوراکی سنتی بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- در صورت احساس خستگی یا شک، از خانواده یا پرستار کمک بگیرید.

۹. فعالیت در منزل

می‌توانید با خیال راحت نوزاد را بغل کنید، شیر بدهید و مراقبت کنید. نیاز به محدودیت خاصی نیست. اگر پزشک گفته است نوزاد باید زمان مشخصی زیر دستگاه فتوتراپی باشد، طبق دستور عمل کنید و همیشه از چشم‌بند و پوشک مناسب استفاده کنید.

۱۰. پرسش‌های رایج مادران

۱. چرا نوزاد من زرد شد؟

به دلیل تجمع ماده‌ای به نام بیلی‌روبین در خون. کبد نوزاد هنوز به‌طور کامل توانایی دفع آن را ندارد.

۲. آیا زردی خطرناک است؟

در بیشتر موارد نه، اما اگر زیاد شود و درمان نشود، می‌تواند برای مغز خطرناک باشد.

۳. آیا زردی باعث عقب‌ماندگی یا مشکل آینده می‌شود؟

خیر، اگر به موقع درمان و پیگیری شود، هیچ اثری در آینده ندارد.

۴. آیا می توانم به نوزادم شیر بدهم؟

بله، حتماً. شیر مادر بهترین درمان برای زردی است.

۵. آیا می توانم از عرق گیاهی یا ترنجبین استفاده کنم؟

خیر، این مواد ممکن است خطرناک باشند و باعث بدتر شدن زردی شوند.

۶. از کجا بفهمم زردی بیشتر شده است؟

اگر رنگ زرد از صورت به شکم و پاها کشیده شد یا نوزاد بی حال شد، یعنی زردی بیشتر شده است.

۷. نوزاد چند بار باید شیر بخورد؟

حداقل هر دو تا سه ساعت، حتی در شب. شیر خوردن مکرر کمک می کند زردی زودتر برطرف شود.

۸. زردی چه مدت طول می کشد؟

در نوزادان رسیده معمولاً تا دو هفته و در نوزادان نارس تا سه هفته طول می کشد.

۹. آیا می توانم نوزاد را زیر آفتاب بگذارم؟

فقط در صورت تأیید پزشک. نور خورشید می تواند باعث گرمزدگی و کم آبی شود.

۱۰. اگر زردی دوباره برگشت چه کنم؟

گاهی زردی ممکن است کمی برگردد. در این صورت حتماً به پزشک مراجعه کنید تا آزمایش بیلی روبین انجام شود.

پیام پایانی برای مادر

مادر مهربان،

شما قهرمان اصلی سلامت نوزادان هستید. زردی نوزاد بیماری شایعی است و در بیشتر موارد با مراقبت شما و تغذیه با شیر مادر به طور کامل بهبود می یابد. اگر در هر لحظه احساس نگرانی یا شک کردید، پزشک یا پرستار شما بهترین فرد برای راهنمایی است. 🌸

منابع

- American Academy of Pediatrics. *Management of Hyperbilirubinemia in the Newborn Infant* (UpToDate, ۲۰۲۴)
- Maisels MJ, McDonagh AF. *Jaundice in the newborn: Overview and management*. PubMed, MedlinePlus, ۲۰۲۳
- WHO. *Care of the Newborn: Jaundice in Neonates*, ۲۰۲۲

- UpToDate. *Neonatal hyperbilirubinemia: Causes, clinical features, and diagnosis*, 2021