

برنامه مراقبت در منزل نوزدان مبتلا به خوردن مدفوع در جنینی (MAS)

نوزاد شما به تازگی با تشخیص خوردن مدفوع در دوران جنینی 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. توضیح عمومی و ماهیت بیماری

در دوران بارداری، نوزاد درون کیسه ای از مایع به نام مایع آمنیوتیک قرار دارد. گاهی به ویژه در بارداری های طول کشیده (بیش از ۴۰ هفته)، نوزاد ممکن است اولین مدفوع خود که مکنونیوم نام دارد درون این مایع دفع کند. اگر نوزاد پیش یا هنگام تولد این مایع آلوده را به درون ریه هایش بکشد، دچار سندرم آسپیراسیون مکنونیوم (MAS) می شود.

این وضعیت می تواند باعث گرفتگی و التهاب در ریه ها، کاهش اکسیژن، و مشکلات جدی تنفسی شود. شدت بیماری در نوزادان متفاوت است؛ بعضی ها به درمان ساده نیاز دارند و برخی ممکن است برای مدت طولانی تری در بخش مراقبت های ویژه بمانند.

هدف از مراقبت در منزل، کمک به بازسازی ریه ها، پیشگیری از عفونت، و اطمینان از تنفس طبیعی نوزاد است.

۲. عوامل ایجاد بیماری

MAS معمولاً در نوزادانی اتفاق می افتد که در رحم دچار استرس شده اند، یعنی اکسیژن کافی به آنها نرسیده است. عوامل مؤثر در بروز این بیماری عبارتند از:

- بارداری طول کشیده (بیش از ۴۰ هفته)
- زایمان سخت یا طولانی
- فشارخون بالا یا دیابت در مادر
- عفونت های دوران بارداری
- کاهش جریان اکسیژن به جنین (مانند گیر کردن بند ناف یا مشکلات جفت)

استرس در رحم باعث می‌شود نوزاد مکونیوم را زودتر دفع کند و اگر هنگام نفس کشیدن، آن را به ریه‌ها بکشد، سندرم MAS ایجاد می‌شود.

۳. درمان

در بیمارستان، هدف درمان این بود که اکسیژن کافی به بدن نوزاد برسد و التهاب ریه‌ها کاهش پیدا کند. مراحل درمان معمولاً شامل موارد زیر است:

- خارج کردن مکونیوم از راه‌های هوایی با دستگاه مخصوص
 - دادن اکسیژن یا کمک تنفسی با دستگاه در صورت نیاز
 - کنترل دمای بدن نوزاد برای جلوگیری از افت یا افزایش حرارت
 - مصرف دارو برای جلوگیری از عفونت یا التهاب ریه‌ها
 - فیزیوتراپی تنفسی برای کمک به پاک شدن ترشحات ریه
 - در موارد شدید، استفاده از روش‌های خاص برای کمک به باز نگه داشتن کیسه‌های هوایی ریه یا دستگاه‌های پیشرفته تنفسی
- اکنون که نوزاد شما ترخیص شده، یعنی وضعیت تنفسش پایدار است، اما هنوز نیاز به مراقبت دقیق در منزل دارد تا ریه‌ها بهبود کامل پیدا کنند.

۴. داروها

پس از ترخیص، ممکن است نوزاد هنوز نیاز به مصرف دارو داشته باشد. ممکن است داروها برای جلوگیری از عفونت یا کمک به عملکرد ریه‌ها تجویز شوند

نکات مهم برای مادر:

- داروها را دقیق طبق دستور پزشک بدهید و هرگز خودسرانه تغییر ندهید.
- اگر نوزاد دچار راش پوستی، استفراغ، خواب زیاد یا بی‌قراری شد، فوراً پزشک را مطلع کنید.
- از دادن داروهایی که پزشک تجویز نکرده (حتی گیاهی یا سنتی) خودداری کنید.
- برای جلوگیری از فراموشی، ساعت مشخصی را برای مصرف دارو تنظیم کنید.
- اگر دارو به صورت تزریقی یا خوراکی است، روش و دوز دقیق را از پرستار یا پزشک یاد بگیرید.

۵. تغذیه و شیردهی

شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای نوزاد شماسست و به رشد و ترمیم ریه‌ها کمک می‌کند. شیر مادر حاوی مواد ایمنی طبیعی است که از نوزاد در برابر عفونت محافظت می‌کند.

نکات مهم در تغذیه:

- نوزاد باید در فواصل منظم (هر ۲ تا ۳ ساعت) شیر بخورد.
- اگر نوزاد خیلی خواب‌آلود است و خودش برای شیر خوردن بیدار نمی‌شود، او را به آرامی بیدار کنید.
- قبل از هر نوبت شیردهی، دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- سینه خود را با آب تمیز شست‌وشو دهید و سپس شیر دهید.
- اگر نوزاد نارس است یا توانایی مکیدن ندارد، طبق دستور پزشک با سرنگ یا لوله کوچک تغذیه شود.
- اگر نوزاد پس از شیر خوردن استفراغ کرد یا نفسش تند شد، به پزشک اطلاع دهید.

۶. علائم خطر

در منزل، بسیار مهم است که مادر بتواند علائم خطر را تشخیص دهد تا به موقع به پزشک مراجعه کند. در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً اقدام کنید:

- تنفس سریع یا سخت (باز و بسته شدن پره‌های بینی، ناله، یا صدا هنگام نفس کشیدن)
- کبودی لب‌ها، زبان یا ناخن‌ها
- بی‌حالی، خواب زیاد یا شیر نخوردن
- زردی شدید پوست یا چشم‌ها
- تب یا پایین آمدن دمای بدن
- حرکات غیرعادی بدن یا تشنج
- بی‌قراری مداوم یا گریه غیرعادی

۷. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد

حتی اگر علائم خطر وجود نداشته باشد، ویزیت‌های منظم برای اطمینان از سلامت ریه‌ها و رشد نوزاد ضروری است.

- اولین ویزیت باید ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص انجام شود.
- سپس طبق برنامه پزشک، معمولاً هر هفته در ماه اول مراجعه کنید.
- اگر نوزاد علائمی مثل تنفس سخت، بی حالی یا تب نشان داد، بدون تأخیر به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- در موارد اضطراری، با شماره بیمارستان یا اورژانس تماس بگیرید.

۸. مراقبت از خود مادر

مادر باید سالم و آرام باشد تا بتواند از نوزاد مراقبت کند. توصیه‌ها برای مادر:

- دستان خود را همیشه تمیز نگه دارید، مخصوصاً قبل از لمس نوزاد.
- از تماس نوزاد با افراد بیمار یا سرماخورده جلوگیری کنید.
- استراحت کافی داشته باشید و از تغذیه سالم شامل میوه، سبزی، آب زیاد و غذاهای مقوی استفاده کنید.
- احساس خستگی یا نگرانی طبیعی است. در صورت اضطراب زیاد یا افسردگی، از پزشک یا مشاور کمک بگیرید.
- ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید و هنگام رسیدگی به نوزاد از زیورآلات استفاده نکنید.

۹. سطح فعالیت مادر و نوزاد

- نوزاد باید بیشتر روز را در محیط آرام، گرم و تمیز بگذراند. دمای اتاق حدود ۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد مناسب است.
- در هفته‌های اول، فعالیت نوزاد فقط شامل خواب، شیر خوردن و تماس پوست به پوست با مادر است. این تماس به تنفس بهتر نوزاد کمک می‌کند.
- نوزاد را هرگز در وضعیت خواب روی شکم قرار ندهید؛ بهترین وضعیت خواب، به پشت است.
- مادر می‌تواند فعالیت‌های سبک خانه را انجام دهد، اما باید زمان‌هایی برای استراحت کامل داشته باشد.
- هنگام بغل کردن نوزاد، بدن او را به صورت صاف و با حمایت کامل سر و گردن نگه دارید.

۱۰. پرسش‌های متداول مادران

آیا نوزاد من می‌تواند دوباره دچار مشکل شود؟

در بیشتر نوزادان پس از درمان کامل، مشکل برطرف می‌شود. اما لازم است مراقبت‌های تنفسی و ویزیت‌های منظم ادامه پیدا کند.

آیا می‌توانم به نوزاد خود شیر دهم؟

بله، شیر مادر بهترین دارو برای بهبود نوزاد است و هیچ جایگزینی ندارد.

آیا لازم است نوزاد را زیاد بغل کنم؟

بله، تماس پوست با پوست باعث آرامش و تنفس بهتر نوزاد می‌شود، به شرطی که در محیط گرم و آرام انجام شود.

آیا لازم است نوزاد را حمام کنم؟

بله، اما در هفته‌های اول از اسفنج مخصوص استفاده کنید تا بند ناف نیفتاده است. دمای آب باید گرم و اتاق حدود ۲۶ درجه باشد.

آیا استفاده از ناف‌بند یا مواد ضدعفونی روی ناف لازم است؟

خیر، فقط تمیز و خشک نگه داشتن ناف کافی است. از باند یا مواد شیمیایی استفاده نکنید.

چه زمانی باید واکسیناسیون یا غربالگری‌ها انجام شود؟

طبق دستور پزشک یا مرکز بهداشت. معمولاً غربالگری شنوایی و آزمایش تیروئید در چند روز اول پس از ترخیص باید انجام شود.

منابع علمی:

- *UpToDate*: Meconium Aspiration Syndrome: Clinical features and management
- *PubMed*: Meconium aspiration syndrome in neonates: Pathophysiology and outcomes
- *MedlinePlus*: Meconium aspiration syndrome
- *American Academy of Pediatrics (AAP)*: Guidelines for care of infants with MAS