

برنامه مراقبت در منزل نوزدان مبتلا به تنفس بالا در نوزادی (تاکی پنه نوزادان)

نوزاد شما به تازگی با تشخیص تنفس بالا در نوزادی 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 کلی و ماهیت بیماری

تاکی پنه گذرا (TTN) یعنی تنفس سریع و موقت نوزاد در ساعات یا روزهای اول زندگی. کلمه ی «تاکی پنه» یعنی تنفس سریع و «گذرای» یعنی موقتی. در زمان بارداری، ریه های جنین پر از مایع هستند. هنگام زایمان طبیعی، این مایع تا حد زیادی از بدن جنین خارج می شود و باقی آن توسط بدن جذب می گردد. در بعضی نوزادان، این جذب کمی دیرتر از حالت معمول انجام می شود و مقدار کمی مایع در ریه باقی می ماند. در نتیجه نوزاد برای رساندن اکسیژن کافی به بدن، سریع تر نفس می کشد.

نوزادان مبتلا معمولاً بیش از ۶۰ نفس در دقیقه می کشند، ممکن است در هنگام بازدم صدای ناله ی خفیفی بدهند یا قفسه ی سینه شان کمی به داخل کشیده شود. خبر خوب این است که این بیماری موقتی و بی خطر است و بیشتر نوزادان در عرض چند روز بهبود کامل پیدا می کنند. اکنون که نوزاد شما در خانه است، لازم است بدانید چگونه به او کمک کنید، تنفسش را زیر نظر بگیرید، تغذیه اش را تنظیم کنید و بدانید چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید.

۲. عوامل ایجاد بیماری

علت اصلی تاکی پنه گذرا تأخیر در جذب مایع ریه پس از تولد است.

برخی عوامل می توانند احتمال بروز آن را بیشتر کنند:

- زایمان سزارین (چون نوزاد از کانال زایمان عبور نمی کند و فشار طبیعی به قفسه ی سینه اش وارد نمی شود)
- تولد زودرس یا نوزاد نارس
- نوزاد درشت جثه
- جنسیت پسر

- مادر مبتلا به آسم یا دیابت
 - دریافت داروهای آرام‌بخش توسط مادر هنگام زایمان
 - زایمان دوقلو (به‌ویژه قل دوم)
 - زایمان بریچ (پا به پایین)
- مادر عزیز، بدانید که این اتفاق **تقصیر شما نیست**. تاکی‌پنه گذرا بسیار شایع و در بیشتر موارد بی‌خطر است.

۳. درمان

درمان این بیماری معمولاً **حمایتی** است، یعنی کمک به نوزاد تا زمانی که ریه‌هایش خودشان مایع باقی‌مانده را جذب کنند.

در بیمارستان، درمان شامل موارد زیر بوده است:

- دادن اکسیژن برای تنفس راحت‌تر نوزاد
 - حفظ گرمای بدن نوزاد (زیرا سرما تنفس را سخت‌تر می‌کند)
 - تزریق مایعات وریدی در صورتی که نوزاد به دلیل تنفس سریع نتواند شیر بخورد
 - بررسی گازهای خون و عکس قفسه‌ی سینه برای اطمینان از نبود عفونت یا بیماری دیگر
 - پایش مداوم اکسیژن و تنفس تا زمانی که وضعیت پایدار شود
- وقتی تنفس نوزاد به حالت طبیعی برگشت و تغذیه‌اش خوب شد، پزشک تشخیص داده که می‌تواند به خانه برود. در بیشتر نوزادان، این بیماری **برنمی‌گردد**، ولی لازم است همچنان مراقب تنفس و تغذیه باشید.

۴. داروها

در اغلب موارد، نوزاد بعد از ترخیص **نیازی به دارو ندارد**. در بیمارستان ممکن است برای اطمینان از نبود عفونت، **آنتی‌بیوتیک** داده شده باشد، چون علائم اولیه‌ی عفونت و تاکی‌پنه شبیه به هم هستند.

در خانه:

- اگر پزشک دارویی برای نوزاد تجویز کرده، حتماً طبق دستور و تا آخر دوره مصرف شود.
- هرگز خودسرانه دارو، شربت یا داروهای گیاهی به نوزاد ندهید.
- در صورت مشاهده‌ی استفراغ، تغییرات پوستی یا بی‌حالی بعد از مصرف دارو، سریع به پزشک اطلاع دهید.

بیشتر نوزادان پس از ترخیص هیچ دارویی نیاز ندارند و فقط مراقبت و تغذیه‌ی مناسب کافی است.

۵. تغذیه و شیردهی

تغذیه‌ی درست مهم‌ترین بخش مراقبت از نوزاد است. نوزاد خوب تغذیه‌شده بهتر نفس می‌کشد و سریع‌تر رشد می‌کند.

- شیر مادر بهترین و کامل‌ترین غذاست.
 - نوزاد را هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار شیر دهید، حتی اگر خودش بیدار نشود.
 - اگر نوزاد خواب‌آلود است، با نوازش یا باز کردن قنداق، آرام بیدارش کنید.
 - در هنگام شیر دادن، مطمئن شوید دهان نوزاد کاملاً روی هاله‌ی سینه قرار گرفته است.
 - اگر نوزاد هنگام شیر خوردن سریع نفس می‌کشد، چند لحظه صبر کنید تا تنفسش آرام شود، سپس ادامه دهید.
 - در صورت نارس بودن نوزاد، ممکن است پزشک دستور دهد با قاشق، سرنگ یا لوله تغذیه شود.
 - هرگز آب قند، یا جوشانده‌های گیاهی به نوزاد ندهید. شیر مادر تمام نیازهای او را تأمین می‌کند.
- برای داشتن شیر کافی، خود مادر هم باید تغذیه‌ی سالم، خواب کافی و آرامش روحی داشته باشد.

۶. علائم خطر

مادر عزیز، هر روز چند بار به نوزادت نگاه کن و اگر یکی از موارد زیر را دیدی، فوراً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کن:

- تنفس دوباره خیلی سریع شده است (بیش از ۶۰ بار در دقیقه)
- قفسه‌ی سینه داخل می‌رود یا بین دنده‌ها فرو می‌رود
- نوزاد هنگام نفس کشیدن ناله یا صدا می‌دهد
- لب‌ها یا دست‌ها کبود یا خاکستری می‌شوند
- نوزاد شیر نمی‌خورد یا خیلی بی‌حال است
- تب دارد یا خیلی خواب‌آلود و بی‌حال است
- برای چند ثانیه نفسش قطع می‌شود

این علائم ممکن است نشانه‌ی برگشت مشکل تنفسی یا وجود عفونت باشند و نیاز به بررسی فوری دارند.

۷. زمان مراجعه به پزشک

- **ویزیت معمول:** یک تا دو روز پس از ترخیص از بیمارستان
 - **مراجعه فوری:** در صورت مشاهده‌ی هر یک از علائم خطر بالا، حتی در نیمه‌شب
 - **پیگیری‌های بعدی:** طبق نظر پزشک متخصص اطفال یا تیم NICU برای بررسی رشد، وزن و تنفس نوزاد
- هیچ پرسشی کوچک نیست. اگر در مورد تنفس، شیر خوردن یا خواب نوزاد نگرانی دارید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

۸. خود مراقبتی مادر

- مادر عزیز، مراقبت از خودت همان‌قدر مهم است که مراقبت از نوزادت.
- **خوب استراحت کن،** مخصوصاً وقتی نوزاد می‌خوابد.
 - **غذای مقوی بخور** — شامل پروتئین، سبزیجات و میوه.
 - **مایعات زیاد بنوش** تا شیرت کافی باشد.
 - **از استرس دوری کن.** این بیماری موقتی است و نوزاد تو به زودی کاملاً خوب می‌شود.
 - **دست‌هایت را قبل از لمس یا شیردهی بشوی** تا از انتقال عفونت جلوگیری شود.
 - **نوزادت را در آغوش بگیر (تماس پوست با پوست)،** این کار باعث آرامش، بهبود تنفس و افزایش عشق بین شما می‌شود.
 - اگر احساس خستگی شدید یا غم و اضطراب داشتی، از خانواده کمک بگیر یا با پزشک صحبت کن.

۹. میزان فعالیت مادر و نوزاد

برای نوزاد:

- بیشتر زمان روز را باید در **آرامش و خواب** بگذراند تا بدنش ریه‌ها را ترمیم کند.
- دمای اتاق حدود **۲۴ تا ۲۶ درجه** باشد و از هوای سرد و دود سیگار پرهیز شود.
- از رفت‌وآمد زیاد و مکان‌های شلوغ اجتناب کنید.
- در زمان‌های کوتاه بیداری، نوزاد را در آغوش بگیرید و با او صحبت کنید.

برای مادر:

- کارهای سبک مانند شیردهی، تعویض پوشک و استراحت انجام بده.
- از کارهای سنگین، حمل وسایل یا خستگی زیاد خودداری کن.
- تمرکزت را روی خود و نوزادت بگذار.

۱۰. پرسش‌های متداول

آیا تاکی‌پنه ممکن است برگردد؟

خیر، معمولاً برنمی‌گردد. وقتی ریه‌ها مایع را جذب کردند، مشکل برطرف می‌شود.

آیا این بیماری خطرناک است؟

در بیشتر موارد خیر. این بیماری کوتاه‌مدت و با مراقبت به‌موقع، بی‌خطر است.

چرا برای نوزاد من اتفاق افتاد؟

به‌دلیل شرایط زایمان یا عوامل طبیعی بوده و هیچ تقصیری متوجه شما نیست.

آیا می‌توانم به نوزادم شیر بدهم؟

بله، شیر مادر بهترین درمان و کمک‌کننده برای بهبود سریع‌تر نوزاد است.

اگر دوباره سریع نفس بکشد چه کنم؟

چند دقیقه نوزاد را آرام نگاه کن. اگر بیش از ۱۰-۱۵ دقیقه ادامه داشت یا همراه کبودی یا بی‌قراری بود، فوراً به بیمارستان برو.

آیا باید دارویی در خانه به او بدهم؟

فقط همان دارویی که پزشک گفته است. هیچ چیز دیگری بدون اجازه‌ی پزشک داده نشود.

می‌توانم نوزادم را حمام کنم؟

بله، ولی فقط وقتی که حال عمومی‌اش خوب است و اتاق گرم است. حمام نباید طولانی باشد.

چه زمانی نوزادم کاملاً طبیعی می‌شود؟

معمولاً در عرض چند روز پس از ترخیص کاملاً خوب می‌شود. فقط تغذیه و پیگیری را ادامه دهید.

پیام پایانی به مادران

مادر عزیز،

تو کار بزرگی انجام دادی و نوزادت با کمک تو از یک مرحله‌ی سخت عبور کرده است. تاکی‌پنه گذرا بیماری موقتی است و به‌زودی نوزادت سالم، قوی و آرام خواهد بود.

یادت باشد: عشق، صبر و توجه تو بهترین دارو برای نوزادت است.

اگر در هر زمان احساس نگرانی یا تردید کردی، با پزشک یا پرستار تماس بگیر. تو تنها نیستی 

منابع علمی

- UpToDate: *Transient tachypnea of the newborn – Clinical features and management*
- PubMed: *Pathophysiology and management of transient tachypnea of the newborn*
- MedlinePlus: *Breathing problems in newborns*
- WHO Guidelines: *Essential newborn care and breathing support*