

برنامه مراقبت در منزل نوزدان مبتلا به خفگی نوزادی (آسفکسی)

نوزاد شما به تازگی با تشخیص خفگی 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

آسفکسی به معنی کمبود اکسیژن و جریان خون در بدن نوزاد است که ممکن است پیش از تولد، هنگام زایمان یا پس از تولد اتفاق بیفتد. وقتی اکسیژن کافی به بدن نوزاد نمی رسد، اندام های مهم مانند مغز، قلب، کلیه و ریه ها تحت فشار قرار می گیرند و ممکن است آسیب ببینند.

درمان سریع در بیمارستان می تواند جلوی بسیاری از عوارض را بگیرد. نوزاد شما که اکنون از NICU مرخص شده، به این معنی است که وضعیتش پایدار است، اما هنوز نیاز به مراقبت ویژه در خانه دارد تا کاملاً بهبود پیدا کند و رشد طبیعی داشته باشد.

۲. علل و عوامل ایجادکننده

دلایل مختلفی می توانند باعث آسفکسی شوند:

پیش از تولد:

- بیماری های مادر مثل دیابت، فشارخون بالا (پره اکلایمپسی) یا عفونت
- مصرف مواد مخدر یا سیگار
- جدا شدن زودرس جفت از رحم
- حاملگی های چندقلویی
- مشکلات جفت یا بند ناف (مثل پیچیدن بند ناف به دور گردن جنین)

در هنگام زایمان:

- طولانی شدن زایمان یا برعکس، زایمان خیلی سریع
- گیر کردن بند ناف یا نرسیدن اکسیژن به جنین در حین تولد

پس از تولد:

- نوزاد در ابتدا به خوبی نفس نمی کشد
 - نوزاد نارس بوده یا مشکل قلبی یا ریوی داشته است
- به زبان ساده: نوزاد شما برای مدتی کوتاه اکسیژن کافی دریافت نکرده و همین باعث بروز آسفکسی شده است.

۳. درمان

در بیمارستان، درمان‌های مختلفی برای کمک به نوزاد شما انجام شده است، از جمله:

- کمک به تنفس نوزاد با دستگاه یا اکسیژن
 - تنظیم فشار خون و گردش خون
 - کنترل سطح قند، کلسیم و نمک بدن
 - درمان عفونت احتمالی با آنتی‌بیوتیک
 - کنترل تشنجه‌ها و مراقبت از مغز نوزاد
 - در بعضی موارد، استفاده از درمان سرمایی (خنک‌سازی کنترل‌شده) برای محافظت از مغز نوزاد
- اکنون که در خانه هستید، هدف اصلی ادامه‌ی روند بهبودی است: مراقبت دقیق، تغذیه‌ی مناسب، گرم نگه داشتن نوزاد، توجه به علائم هشدار و مراجعه‌ی به موقع به پزشک.

۴. داروهای مصرفی (بدون ذکر نام دارو)

نوزاد شما ممکن است چند نوع دارو در خانه دریافت کند، مثل:

- دارو برای پیشگیری یا درمان عفونت
- دارو برای کنترل تشنج
- دارو یا مکمل برای تنظیم قند یا نمک‌های بدن

توجه داشته باشید:

- داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک بدهید.
- هرگز دارو را خودسرانه قطع یا تغییر ندهید.
- هیچ داروی گیاهی یا داروی دیگر به نوزاد ندهید مگر پزشک توصیه کند.
- اگر بعد از مصرف دارو علائمی مانند راش پوستی، استفراغ یا بی‌قراری دیدید، سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

۵. تغذیه و شیر دادن

تغذیه‌ی خوب و مکرر مهم‌ترین عامل در بهبودی نوزاد شماسست.

- اگر نوزاد می‌تواند از پستان شیر بخورد، او را هر ۲ تا ۳ ساعت تغذیه کنید، حتی در شب.
- اگر نوزاد خواب است، به آرامی بیدارش کنید و شیر بدهید.
- مطمئن شوید که دهان نوزاد درست روی پستان قرار گرفته و شیر به خوبی مکیده می‌شود.
- اگر نوزاد نارس است یا هنوز توانایی مکیدن ندارد، ممکن است لازم باشد با **سرنگ یا فنجان یا لوله تغذیه** شود؛ طبق آموزش پرستار عمل کنید.
- به نوزاد آب، قند یا گیاهان دارویی ندهید مگر پزشک تجویز کند.
- مادر باید تغذیه‌ی خوب، مایعات کافی و استراحت مناسب داشته باشد، چون کیفیت شیر با سلامت مادر ارتباط مستقیم دارد.

۶. علائم خطر

در صورت مشاهده‌ی هر یک از موارد زیر، سریعاً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

- نوزاد خیلی خواب‌آلود است و برای شیر خوردن بیدار نمی‌شود.
- نوزاد نمی‌تواند شیر بخورد یا مکیدن ضعیف دارد.
- تنفس سریع یا قطع تنفس (آپنه) دارد.
- بدن یا لب‌های نوزاد آبی یا کبود می‌شود.
- دست‌ها و پاها شل و بی‌حرکت‌اند.
- نوزاد دچار تشنج یا پرش ناگهانی دست و پا می‌شود.
- تب، استفراغ مکرر یا بی‌حالی دارد.

- ادرار و مدفوع کاهش یافته است.

این علائم ممکن است نشان‌دهنده‌ی بدتر شدن وضعیت یا بروز مشکل جدید باشند، بنابراین تأخیر در مراجعه می‌تواند خطرناک باشد.

۷. زمان مراجعه به پزشک

- اولین ویزیت باید تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص انجام شود.
- اگر علائم خطر دیده شد، در هر زمان از شبانه‌روز به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ویزیت‌های منظم برای بررسی رشد، وزن‌گیری، حرکات بدن و هوشیاری نوزاد ضروری است.
- اگر نوزاد در مقایسه با هم‌سنگ‌های خود حرکات، صدا یا واکنش‌های کمتری دارد، پزشک را در جریان بگذارید.
- مراجعه به متخصص مغز و اعصاب کودکان ممکن است لازم باشد.

۸. مراقبت از مادر (خودمراقبتی)

مادر عزیز، مراقبت از خودت به اندازه‌ی مراقبت از نوزادت مهم است.

- تا حد ممکن استراحت کن. خستگی زیاد می‌تواند روی شیر و روحیه‌ات اثر بگذارد.
- غذای سالم بخور: گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه.
- مایعات زیاد بنوش (آب، سوپ، شیر).
- در صورت احساس نگرانی، اضطراب یا ناراحتی روحی با خانواده یا پزشک صحبت کن؛ این احساس‌ها طبیعی‌اند.
- تماس پوستی با نوزاد (قرار دادن نوزاد روی سینه‌ی برهنه‌ات) باعث آرامش، افزایش شیردهی و بهبود وضعیت تنفسی نوزاد می‌شود.
- اگر بعد از زایمان دچار درد، خون‌ریزی زیاد یا تب شدی، سریعاً به پزشک خود مراجعه کن.

۹. میزان فعالیت مادر و نوزاد

برای نوزاد:

- نوزاد بیشتر اوقات باید استراحت کند. خواب برای رشد مغز ضروری است.
- در زمان بیداری، می‌توانی چند دقیقه نوزاد را روی شکم بگذاری (تحت نظارت)، تا عضلات گردن و بدنش قوی‌تر شوند.
- نوزاد را زیاد خسته نکن؛ بازی و تحریک زیاد مناسب نیست.

برای مادر:

- کارهای سبک روزمره اشکالی ندارد.
- از برداشتن وسایل سنگین یا فعالیت شدید تا چند هفته پرهیز کن.
- اگر احساس ضعف، درد یا سرگیجه داری، استراحت کن و در صورت تکرار، به پزشک اطلاع بده.

۱۰. سوالات رایج مادران

آیا نوزادم بهبود کامل پیدا می‌کند؟

در بیشتر موارد بله. اگر آسیب خفیف بوده، کودک به‌خوبی رشد می‌کند. در موارد شدیدتر ممکن است به فیزیوتراپی یا گفتاردرمانی نیاز باشد.

چطور می‌توانم به رشد مغزی نوزاد کمک کنم؟

با تغذیه‌ی مناسب، تماس پوستی، خواب کافی، بازی‌های ساده و مراجعه منظم به پزشک.

نوزاد زیاد می‌خوابد، طبیعی است؟

بله، نوزادان خواب زیادی دارند، اما اگر بیدار نمی‌شود یا خوب شیر نمی‌خورد، باید پزشک معاینه کند.

آیا باید شیر خشک بدهم؟

معمولاً شیر مادر بهترین گزینه است. اگر پزشک دستور داده از روش خاصی مثل سرنگ یا لوله استفاده شود، طبق همان دستور عمل کنید.

اگر رشد یا حرکات نوزاد با تأخیر باشد چه کنم؟

حتماً به پزشک اطلاع دهید؛ هرچه درمان زودتر شروع شود، نتیجه بهتر خواهد بود.

می‌توانم نوزادم را بغل یا تماس پوستی داشته باشم؟

بله، بغل کردن و تماس پوستی بسیار مفید است و به بهبود تنفس و رشد کمک می‌کند.

چه زمانی می‌توانم نوزادم را بیرون ببرم؟

وقتی حال عمومی‌اش خوب است، خوب شیر می‌خورد و پزشک اجازه داده است. فقط از مکان‌های شلوغ دوری کنید.

آیا نوزادم نیاز به پیگیری طولانی‌مدت دارد؟

بله، برخی نوزادان باید تا چند سال از نظر رشد حرکتی، گفتار و رفتار تحت نظر پزشک باشند.

اگر داروها را فراموش کردم یا ندادم چه شود؟

به پزشک اطلاع دهید، ولی هرگز دارو را خودسرانه قطع نکنید یا دوز را تغییر ندهید.

منابع

- UpToDate: *Perinatal Asphyxia – Management and Follow-up*
- PubMed & MedlinePlus: *Birth Asphyxia and Hypoxic Ischemic Encephalopathy (HIE)*
- MSD Manual: *Children's Health – Birth Asphyxia*
- WHO Guidelines: *Basic Newborn Care and Resuscitation*