

برنامه مراقبت در منزل نوزدان نارس

نوزاد شما به تازگی با تشخیص نوزادی نارس 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:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می‌باشد

۱. توضیح کلی و ماهیت نوزاد نارس

نوزاد نارس (یا زودرس) به نوزادی گفته می‌شود که پیش از هفته ۳۷ بارداری متولد شده است. به دلیل تولد زود هنگام، اندام‌های بدن مانند ریه‌ها، مغز، دستگاه گوارش و پوست هنوز کاملاً رشد نکرده‌اند. بنابراین ممکن است:

- نوزاد در حفظ دمای بدن مشکل داشته باشد.
- تغذیه برایش سخت باشد.
- تنفس به کمک نیاز داشته باشد.
- به راحتی دچار عفونت شود.

نوزاد نارس معمولاً وزن کمتری دارد (کمتر از ۲۵۰۰ گرم)، اما با مراقبت درست، بیشتر این نوزادان رشد کرده و مانند سایر کودکان سالم می‌شوند.

۲. علل تولد زودرس

گاهی علت دقیق تولد زودرس مشخص نیست، اما دلایل شایع عبارت‌اند از:

- بیماری‌های مادر: مانند فشارخون بالا، دیابت یا عفونت‌ها
- چندقلو زایی (دوقلو، سه‌قلو و ...)
- پاره شدن زود هنگام کیسه آب جنین
- سوء تغذیه یا کم‌خونی مادر
- استرس زیاد یا فقر تغذیه‌ای
- سن پایین مادر (زیر ۱۸ سال) یا بارداری‌های پشت سر هم

- مشکلات جفت یا رحم مانند جفت سرراهی یا ضعف دهانه رحم

- عفونت‌های باکتریایی در دوران بارداری

این عوامل باعث شروع زایمان زودتر از موعد یا تصمیم پزشک برای ختم بارداری می‌شوند تا سلامت مادر و جنین حفظ شود.

۳. درمان و مراقبت‌های بیمارستانی

در بیمارستان، نوزاد شما ممکن است مراقبت‌های زیر را دریافت کرده باشد:

- تنظیم دمای بدن: نوزاد در انکوباتور یا زیر منبع گرما نگهداری شده تا بدنش گرم بماند.
- حمایت تنفسی: گاهی نیاز به دستگاه تنفس یا اکسیژن بوده است.
- تغذیه از راه لوله: اگر نوزاد توان مکیدن نداشته، از لوله نازک (گاواژ) تغذیه شده است.
- پیشگیری از عفونت: داروهای ضدعفونی یا آنتی‌بیوتیک طبق نظر پزشک داده شده است.
- بررسی چشم و شنوایی: نوزادان نارس به‌طور ویژه از نظر بینایی و شنوایی بررسی می‌شوند.

اکنون در خانه، مهم‌ترین کارهای شما عبارت‌اند از:

- ☒ گرم نگه‌داشتن نوزاد
- ☒ تغذیه منظم با شیر مادر
- ☒ حفظ پاکیزگی
- ☒ پیشگیری از عفونت

نکات مراقبت در منزل:

- دمای اتاق نوزاد را بین ۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد نگه دارید.
- از باد مستقیم کولر، پنکه یا هوای سرد جلوگیری کنید.
- قبل از تماس با نوزاد دست‌های خود را بشویید.
- اجازه ندهید افراد بیمار یا سرماخورده به نوزاد نزدیک شوند.
- هنگام خواب یا شیر دادن، سر نوزاد را کمی بالاتر از بدنش بگذارید.

۴. داروها

ممکن است پزشک برای نوزاد داروهایی تجویز کرده باشد، از جمله:

- داروهای تقویتی برای رشد، خون‌سازی یا استخوان‌ها
- داروهای پیشگیری از عفونت یا کمک به عملکرد ریه‌ها

رعایت این نکات ضروری است:

- دارو را طبق دستور پزشک و در زمان تعیین‌شده بدهید.
- هرگز خودسرانه دارو را قطع یا تغییر ندهید.
- اگر نوزاد پس از مصرف دارو دچار استفراغ، خواب‌آلودگی غیرعادی، یا جوش پوستی شد، فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- داروها را در جای خنک و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

۵. تغذیه و شیردهی

شیر مادر بهترین و کامل‌ترین تغذیه برای نوزاد نارس است. شیر مادر علاوه بر مواد غذایی، مواد دفاعی دارد که از نوزاد در برابر عفونت محافظت می‌کند.

نکات مهم:

- قبل از شیردهی، دست‌های خود را بشوید.
 - نوزاد را در آغوش بگیرید به‌طوری‌که سرش کمی بالاتر از بدنش باشد.
 - هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار به نوزاد شیر بدهید، حتی اگر خواب باشد. با نوازش آرام او را بیدار کنید.
 - اگر نوزاد هنوز نمی‌تواند مک‌بزند، شیر خود را بدوشید و با قاشق، فنجان کوچک یا سرنگ طبق آموزش پرستار به او بدهید.
 - هنگام شیر دادن، مطمئن شوید نوزاد می‌بلعد و صدای بلع او را می‌شنوید.
 - نشانه کافی بودن شیر: ادرار زرد روشن، حداقل ۶ پوشک خیس در شبانه‌روز، و افزایش تدریجی وزن.
- در برخی موارد پزشک توصیه می‌کند به شیر مادر مکمل یا تقویت‌کننده اضافه شود. هرگز بدون مشورت پزشک چیزی به شیر اضافه نکنید.

۶. علائم خطر

اگر هر یک از علائم زیر را مشاهده کردید، بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

⚠ تنفس سریع، خس‌خس یا کشیده شدن قفسه سینه هنگام نفس کشیدن

⚠ کبودی لب، زبان یا دست‌ها

⚠ قطع تنفس بیش از ۱۵ ثانیه

⚠ بی‌حالی، بی‌اشتهایی یا امتناع از شیر خوردن

⚠ تب بالای ۵/۳۷ درجه یا دمای پایین‌تر از ۳۶ درجه

⚠ لرزش یا حرکات غیرعادی (تشنج)

⚠ استفراغ شدید یا مداوم

⚠ تورم شکم یا عدم دفع ادرار بیش از ۸ ساعت

صبر نکنید تا علائم بدتر شوند؛ نوزاد نارس ممکن است خیلی سریع بدحال شود.

۷. زمان مراجعه به پزشک

حتی اگر نوزاد علامتی ندارد، باید **ویزیت‌های منظم** داشته باشد:

- اولین ویزیت: ۲ روز بعد از ترخیص

- سپس طبق نظر پزشک (معمولاً هر هفته در ابتدا)

در این ویزیت‌ها، پزشک موارد زیر را بررسی می‌کند:

- وزن و رشد نوزاد

- بینایی و شنوایی

- واکسن‌ها و آزمایش‌های غربالگری

- بررسی برنامه تغذیه و داروها

همچنین:

- نوزادان با وزن ۲۰۰۰ گرم یا کمتر از آن و ۳۴ هفته و کمتر باید **معاینه چشم (ROP)** شوند.

- **تست شنوایی** یک هفته بعد از ترخیص باید انجام شود. (اولویت با دستور پزشک است)

- **آزمایش خون برای کم‌خونی و تیروئید** در صورت توصیه پزشک لازم است.

دفترچه‌ای برای یادداشت تاریخ واکسن‌ها، نتایج آزمایش‌ها و وزن نوزاد تهیه کنید.

۸. مراقبت از مادر

مادر عزیز، سلامت شما برای رشد نوزاد بسیار مهم است.

چند نکته برای مراقبت از خودتان:

- در زمان خواب نوزاد، شما هم استراحت کنید.
- غذاهای سالم بخورید: شیر، میوه، سبزی، گوشت، تخم مرغ، نان و مایعات فراوان.
- دست‌ها و بدن خود را تمیز نگه دارید.
- از کار سنگین و استرس زیاد پرهیز کنید.
- در صورت احساس ناراحتی، خستگی یا غم، با پزشک یا پرستار صحبت کنید. (افسردگی پس از زایمان در مادران نوزاد نارس شایع است و قابل درمان است).
- تماس پوست با پوست با نوزاد بسیار مهم است؛ باعث گرمی بدن، آرامش و پیوند عاطفی بهتر می‌شود.

۹. سطح فعالیت مادر و نوزاد

برای نوزاد:

- بیشتر وقت خود را در خواب می‌گذرانند؛ این برای رشد او ضروری است.
- او را جز برای شیر دادن بیدار نکنید.
- محیط خانه باید آرام و بدون سر و صدا باشد.
- نور مستقیم و شدید برای نوزاد مناسب نیست.
- همیشه نوزاد را به پشت بخوابانید تا از مرگ ناگهانی نوزاد جلوگیری شود.

برای مادر:

- تا چند هفته از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- روی تغذیه، استراحت و مراقبت از نوزاد تمرکز کنید.
- پیاده‌روی‌های کوتاه یا کارهای سبک در خانه مانعی ندارد.
- قبل و بعد از تماس با نوزاد حتماً دست‌ها را بشویید.

۱۰. پرسش‌های متداول

آیا نوزاد نارس من طبیعی رشد خواهد کرد؟

بله، بیشتر نوزادان نارس با مراقبت و تغذیه درست، مانند سایر کودکان رشد می‌کنند.

چه زمانی رشد او مانند نوزادان طبیعی می‌شود؟

ممکن است کمی دیرتر به مراحل رشدی برسد، ولی این طبیعی است. پزشکان معمولاً سن نوزاد را بر اساس «سن اصلاح‌شده» (از زمان تولد تا موعد اصلی زایمان) می‌سنجند.

می‌توانم نوزاد را حمام کنم؟

بله، ولی فقط زمانی که دمای بدنش پایدار باشد. از آب گرم استفاده کنید، سریع خشک کنید و اتاق را گرم نگه دارید.

آیا می‌توانم نوزاد را بیرون ببرم؟

در هفته‌های اول از هوای سرد و مکان‌های شلوغ پرهیز کنید. پیاده‌روی کوتاه در هوای ملایم اشکالی ندارد، با تأیید پزشک.

چگونه بفهمم نوزاد به اندازه کافی شیر می‌خورد؟

افزایش تدریجی وزن، ۶ تا ۸ پوشک خیس در روز و هوشیاری پس از شیر خوردن نشانه‌های کافی بودن شیر هستند.

آیا دیگران می‌توانند نوزاد را بغل کنند؟

فقط افراد سالم و با دست‌های تمیز مجاز هستند. افراد سرماخورده یا بیمار نباید نزدیک نوزاد شوند.

چه زمانی نوزاد دیگر «نارس» محسوب نمی‌شود؟

معمولاً تا زمان موعد اصلی زایمان اندام‌های او کامل می‌شوند. در بیشتر موارد تا یک یا دو سالگی از نظر رشد به دیگر کودکان می‌رسد.

آیا باید ویتامین یا مکمل خاصی بدهم؟

فقط طبق دستور پزشک. هیچ مکملی را خودسرانه ندهید.

اگر نوزاد بعد از شیر خوردن استفراغ کرد چه کنم؟

نوزاد را تا ۱۵ دقیقه بعد از شیر دادن در حالت نیمه‌نشسته نگه دارید. اگر استفراغ ادامه داشت یا رنگ سبز یا خونی داشت، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

واکسن‌های نوزاد نارس چگونه است؟

تمام واکسن‌ها باید طبق دستور پزشک و بر اساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت انجام شود.

منابع علمی :

- UpToDate: *Care of the Premature Infant After Hospital Discharge*
- PubMed: *Premature Infant Home Care Guidelines*
- MedlinePlus: *Premature Babies – After the Hospital*
- American Academy of Pediatrics (AAP): *Guidelines for the Care of Preterm Infants*