

برنامه مراقبت در منزل نوزدان مبتلا به مشکل تنفسی شدید (RDS)

نوزاد شما به تازگی با تشخیص مشکل تنفسی شدید 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 می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

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

۱. توضیح کلی و ماهیت بیماری

سندرم زجر تنفسی یا RDS بیشتر در نوزادان نارس (یعنی نوزادانی که قبل از هفته ۳۷ بارداری متولد می‌شوند) دیده می‌شود. درون ریه‌های انسان ماده‌ای به نام **سورفکتانت** وجود دارد. این ماده باعث می‌شود کیسه‌های هوایی ریه باز بمانند تا نفس کشیدن راحت انجام شود. در نوزادان مبتلا به RDS، سورفکتانت به مقدار کافی در ریه وجود ندارد یا به درستی عمل نمی‌کند. به همین دلیل ریه‌ها به سختی باز می‌شوند و تنفس برای نوزاد دشوار می‌گردد.

در بیمارستان با کمک دارو، دستگاه تنفس و مراقبت ویژه، این مشکل کنترل می‌شود. اما پس از ترخیص، هنوز لازم است در منزل مراقبت‌های خاصی برای محافظت از ریه‌های نوزاد انجام دهید.

۲. عوامل ایجاد بیماری

چند عامل می‌تواند باعث بروز RDS شود:

- نارس بودن نوزاد (تولد زودتر از ۳۷ هفته)
- زایمان سزارین قبل از شروع درد زایمان
- دیابت در دوران بارداری
- زایمان چندقلویی (دوقلو، سه‌قلو و...)
- کاهش اکسیژن قبل از تولد (آسفکسی)
- استرس یا سرما خوردن نوزاد بلافاصله پس از تولد

بنابراین مراقبت از نوزاد برای پیشگیری از عفونت، سرما و خستگی زیاد، نقش مهمی در بهبود کامل او دارد.

۳. درمان بیماری

در بیمارستان، پزشکان ممکن است برای نوزاد شما اقدامات زیر را انجام داده باشند:

- دادن اکسیژن یا استفاده از دستگاه کمکی تنفس (CPAP)
 - تزریق داروی سورفکتانت به داخل ریه برای کمک به باز ماندن کیسه‌های هوایی
 - دادن داروهای ضد عفونت (آنتی‌بیوتیک) برای پیشگیری از عفونت
 - گرم نگه داشتن بدن نوزاد و تنظیم مایعات و تغذیه مناسب
 - کنترل دقیق علائم حیاتی و کمک به تنفس
- در منزل لازم است محیط نوزاد گرم، آرام و تمیز باشد. دمای مناسب اتاق حدود ۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد است. از دود سیگار، بوی تند، اسپری، و تماس با افراد بیمار پرهیز کنید. نوزاد شما هنوز ریه‌های حساسی دارد و نیاز به مراقبت ویژه دارد.

۴. داروهای مصرفی (بدون ذکر نام دارو)

پزشک ممکن است برای نوزاد شما داروهایی جهت تقویت ریه یا پیشگیری از عفونت تجویز کرده باشد. برای استفاده از داروها به نکات زیر توجه کنید:

- دارو را دقیقاً طبق دستور پزشک و در زمان مشخص بدهید.
- هرگز دارو را خودسرانه قطع یا مقدار آن را تغییر ندهید.
- اگر نوزاد پس از مصرف دارو دچار استفراغ، راش پوستی یا خواب‌آلودگی غیرعادی شد، فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- دارو را در جای خشک و خنک و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
- اگر یک نوبت دارو را فراموش کردید، آن را دو برابر نکنید؛ فقط نوبت بعدی را در زمان خودش بدهید.

این داروها برای محافظت از ریه‌های نوزاد و جلوگیری از عفونت ضروری هستند.

۵. تغذیه و شیر دادن

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد شماست.

شیر مادر به رشد نوزاد کمک می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی او می‌شود.

نکات مهم هنگام شیر دادن:

- پیش از شیر دادن، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- نوزاد را طوری در آغوش بگیرید که سر او کمی بالاتر از بدن باشد.
- هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار به نوزاد شیر بدهید، حتی اگر خودش درخواست نکند.
- اگر نوزاد نارس است و هنوز خوب نمی‌تواند بمکد، ممکن است لازم باشد با سرنگ، فنجان یا لوله تغذیه شود.
- نشانه‌های کافی بودن شیر: افزایش وزن، ادرار حداقل ۶ تا ۸ بار در روز، و هوشیاری پس از شیر خوردن.
- در صورت استفراغ شدید یا بی‌میلی به شیر، با پزشک تماس بگیرید.

۶. علائم خطر

اگر هر یک از علائم زیر را در نوزاد مشاهده کردید، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید:

- تنفس سریع یا سخت، باز شدن پره‌های بینی یا فرو رفتن پوست بین دنده‌ها هنگام نفس کشیدن
- رنگ آبی یا کبود در لب‌ها، زبان یا دست‌ها
- قطع تنفس برای چند ثانیه (آپنه)
- بی‌حالی، ضعف یا شیر نخوردن
- تب یا پایین بودن بیش از حد دمای بدن
- تشنج یا حرکات غیرعادی بدن

این علائم نشانه آن هستند که نوزاد اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند یا ممکن است دچار عفونت شده باشد.

۷. زمان مراجعه به پزشک

حتی اگر علائم خطر وجود ندارد، نوزاد باید طبق برنامه برای ویزیت به پزشک مراجعه کند:

- اولین ویزیت ۲ تا ۳ روز پس از ترخیص انجام شود.
- پزشک بر اساس وضعیت نوزاد، زمان ویزیت‌های بعدی را تعیین می‌کند.

- واکسیناسیون‌ها، غربالگری شنوایی و آزمایش تیروئید نوزاد باید طبق برنامه انجام شود.
- در صورت تغییر ناگهانی در رنگ، تنفس یا شیر خوردن نوزاد، حتماً پزشک را مطلع کنید.

۸. خودمراقبتی مادر

مادر عزیز، مراقبت از خودت به اندازه مراقبت از نوزادت اهمیت دارد.

به نکات زیر توجه کن:

- در زمان خواب نوزاد استراحت کن تا خسته نشوی.
- تغذیه سالم داشته باش؛ میوه، سبزی، گوشت، لبنیات و مایعات زیاد مصرف کن.
- دست‌هایت را همیشه قبل از تماس با نوزاد بشوی.
- محیط نوزاد را تمیز، آرام و بدون سر و صدا نگه دار.
- از افرادی که سرماخوردگی یا سرفه دارند بخواه در نزدیکی نوزاد نباشند.
- از اسپری‌ها، عطر و بخور در نزدیکی نوزاد استفاده نکن.
- اگر احساس غم، خستگی یا اضطراب می‌کنی، با پرستار یا پزشک صحبت کن. این حالت‌ها طبیعی است و با کمک درمان می‌شود.

۹. سطح فعالیت مادر و نوزاد

نوزاد:

- بیشتر روز را باید استراحت کند و در محیطی گرم نگهداری شود.
- همیشه نوزاد را به پشت بخوابانید تا از خفگی یا مرگ ناگهانی نوزاد جلوگیری شود.
- از هوای سرد یا نور مستقیم خورشید دور نگه دارید.
- در صورت اجازه پزشک، می‌توانید تماس پوستی داشته باشید. این روش باعث تنظیم دمای بدن و تنفس نوزاد و افزایش ارتباط عاطفی می‌شود.

مادر:

- فعالیت‌های سبک انجام دهد و از برداشتن وسایل سنگین پرهیز کند.

- روزانه زمانی را صرف نوازش، صحبت آرام و تماس چشمی با نوزاد کند. این کار باعث آرامش و رشد بهتر نوزاد می‌شود.

۱۰. پرسش‌های رایج

آیا نوزاد دوباره دچار RDS می‌شود؟

معمولاً خیر. وقتی ریه‌ها کامل رشد کنند و سورفکتانت کافی تولید شود، این بیماری برنمی‌گردد. فقط در برابر عفونت‌ها باید مراقب باشید.

آیا می‌توانم نوزاد را بیرون ببرم؟

در هفته‌های اول خیر. بعد از چند هفته و در هوای ملایم، پیاده‌روی کوتاه بدون تماس با افراد بیمار مانعی ندارد.

آیا رشد نوزادم طبیعی خواهد بود؟

بله. با تغذیه خوب و مراقبت درست، بیشتر نوزادان مبتلا به RDS رشد طبیعی دارند.

اگر نوزاد در خواب تند نفس می‌کشد، خطرناک است؟

تنفس سریع گاهی طبیعی است، اما اگر نفس کشیدن سخت، صدا دار یا همراه با کبودی باشد، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

آیا باید به نوزاد آب یا چیز دیگری بدهم؟

خیر. تا شش ماهگی فقط شیر مادر کافی است.

آیا لازم است نوزاد را برای شیر دادن بیدار کنم؟

بله. نوزادان نارس یا مبتلا به RDS ممکن است خودشان برای شیر بیدار نشوند، بنابراین هر ۲ تا ۳ ساعت او را بیدار و تغذیه کنید.

بهترین وضعیت خواب نوزاد چیست؟

همیشه نوزاد را به پشت بخوابانید. از بالش، پتو یا عروسک در اطراف سر او استفاده نکنید.

آیا نوزاد من زود بیمار می‌شود؟

بله، چون ریه‌هایش حساس‌تر هستند. بنابراین از افراد بیمار دوری کنید و همیشه دست‌ها را بشویید.

چه زمانی نوزاد کاملاً خوب می‌شود؟

هر نوزاد متفاوت است، اما معمولاً طی چند هفته تا چند ماه پس از ترخیص ریه‌ها قوی‌تر می‌شوند و تنفس طبیعی خواهد شد.

منابع:

- UpToDate: *Neonatal Respiratory Distress Syndrome: Clinical features, management, and outcomes*
- PubMed: *Prevention and treatment of neonatal respiratory distress syndrome*
- MedlinePlus: *Newborn respiratory distress syndrome (hyaline membrane disease)*
- American Academy of Pediatrics (AAP) Guidelines on Neonatal Respiratory Care