

برنامه مراقبت در منزل کاهش مایع کیسه جنینی

شما به تازگی با تشخیص کاهش مایع کیسه جنینی از بیمارستان مرخص شده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود. پس از خواندن این راهنما در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل با شماره تلفن ۰۵۱۳۷۰۳۲۳۵۲ و یا ۰۵۱۳۲۷۸۷۶۶۵ تماس حاصل کنید.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

توضیح درباره بیماری

نوزاد شما به دلیل کمبود مایع آمنیوتیک در دوران بارداری، مدتی در بخش NICU تحت مراقبت بوده است. این مایع، همان آب دور جنین است که از او محافظت می کند و به رشد ریه ها و حرکت جنین کمک می کند. چون مقدار آن کم بوده، لازم بود نوزاد پس از تولد زیر نظر باشد. اکنون شرایط نوزاد شما به اندازه کافی پایدار شده و مرخص شده است. این نوشته برای این است که شما با خیال راحت بتوانید در خانه از او مراقبت کنید.

۱. توضیح کلی و ماهیت بیماری

اولیگوهایدرامنیوس یعنی در دوران بارداری، مایع دور جنین کمتر از حد طبیعی بوده است. این مایع برای رشد ریه ها، حرکت جنین، محافظت از بدن او و رشد مناسب بسیار مهم است. وقتی این مایع کم باشد، ممکن است نوزاد:

- کمی کوچک تر به دنیا بیاید
 - در روزهای اول برای تنفس یا تغذیه به کمک نیاز داشته باشد.
- اما بسیاری از نوزادانی که این مشکل را دارند، با مراقبت مناسب کاملاً طبیعی رشد می کنند. اینکه نوزاد شما مرخص شده یعنی وضعیت او پایدار و مناسب است.

۲. عوامل ایجادکننده

دلایل مختلفی می تواند باعث کم شدن مایع آمنیوتیک شود:

- مشکلات سلامتی مادر مثل فشار خون بالا یا کم آبی بدن

- عملکرد ضعیف جفت
 - تولید کم ادرار توسط نوزاد در رحم
 - بارداری طولانی مدت (بیش از ۴۱ هفته)
 - پارگی یا نشت زودرس کیسه آب
- هیچ کدام از این ها تقصیر مادر نیست. این وضعیت حتی در بارداری های کاملاً سالم هم اتفاق می افتد.

۳. درمان

بخش اصلی درمان در دوران بارداری انجام می شود. مراقبت بعد از تولد شامل این است که:

- نوزاد خوب نفس بکشد
 - خوب شیر بخورد
 - وزن بگیرد
 - گرم بماند
 - و رشدش مرتب چک شود.
- هرچه نوزاد بهتر تغذیه کند و طبق برنامه ویزیت شود، روند بهبودی کامل تر خواهد بود. در خانه، شما نیاز به انجام کارهای پیچیده ندارید؛ تنها مراقبت، مراقبت و تغذیه خوب کافی است.

۴. داروهای مصرفی (بدون نام بردن از دارو)

بعضی نوزادان ممکن است با چند قطره ویتامین، مکمل آهن یا داروهایی برای کمک به گوارش یا تنفس مرخص شوند. چند نکته مهم:

- دارو را در همان زمان های تعیین شده بدهید.
 - از قطره چکان یا سرنگ مخصوص که بیمارستان داده استفاده کنید.
 - دوز را خودتان تغییر ندهید.
 - اگر بعد از خوردن دارو فوراً استفراغ کرد، با پزشک تماس بگیرید تا بررسی لازم است دوز را تکرار کنید یا نه.
 - داروها را دور از نور، گرما و دسترس کودکان نگه دارید.
- اگر کوچک ترین سؤالی درباره دارو داشتید، همین که تماس بگیرید کاملاً طبیعی است.

۵. تغذیه و شیردهی

مهم‌ترین بخش مراقبت از نوزاد شما تغذیه است.

شیردهی

- شیر مادر بهترین و راحت‌ترین غذاست.
- نوزادانی که NICU بوده‌اند ممکن است زود خسته شوند؛ پس آرام و با حوصله شیر دهید.
- تماس پوستی و بغل کردن زیاد، به بهتر شیر خوردن کمک می‌کند.
- هر ۲ تا ۳ ساعت یا هر وقت نوزاد بیدار شد، شیر بدهید.

اگر نوزاد درست سینه را نمی‌گیرد

- می‌توانید شیر دوشیده را با قاشق، فنجان کوچک یا سرنگ بدهید.
- اگر پزشک توصیه به استفاده از مکمل یا تقویت‌کننده شیر کند، به این دلیل است که نوزاد برای رشد سریع‌تر به کالری بیشتری نیاز دارد.

نشانه‌های خوب شیر خوردن

- حداقل ۶ پوشک خیس در روز بعد از چند روز اول
 - مدفوع منظم
 - آرام شدن نوزاد بعد از شیردهی
 - افزایش وزن مناسب در ویزیت‌ها
- در صورت هرگونه مشکل، پزشک یا مشاور شیردهی به شما کمک خواهد کرد.

۶. علائم خطر

در صورت مشاهده موارد زیر، فوراً با پزشک تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید:

- تنفس سریع یا سخت، باز و بسته شدن پره‌های بینی
- رنگ آبی یا خیلی سفید لب‌ها
- کمتر از ۴ پوشک خیس در ۲۴ ساعت (پس از هفته اول)

- تب یا سردی بدن
 - بی حالی شدید یا نخوردن شیر
 - استفراغ مکرر یا شدید
 - بزرگ شدن و سفت شدن شکم
 - زردی که شدیدتر یا گسترده تر می شود
 - نوزادی که به سختی بیدار می شود
- در تماس گرفتن مردد نشوید. همیشه بهتر است زودتر سؤال کنید.

۷. زمان مراجعه به پزشک

حتی اگر نوزاد کاملاً خوب است، ویزیت های منظم ضروری است:

- ۲ تا ۳ روز پس از ترخیص
 - سپس در ۱ تا ۲ هفتگی
 - و بعد ماهی یک بار
- ممکن است پزشک نیاز به بررسی های زیر داشته باشد:
- سونوگرافی کلیه
 - آزمایش ادرار
 - تست شنوایی
 - بررسی قلب یا ریه (در صورت نیاز)
- کاغذهای ترخیص نوزاد را همیشه همراه داشته باشید.

۸. مراقبت از خودِ مادر

شما نیز مهم هستید. مادری که حالش خوب باشد، بهتر از نوزاد مراقبت می کند.

- هر وقت نوزاد خوابید استراحت کنید.
- آب کافی بنوشید؛ این کار شیر شما را زیاد می کند.

- غذای ساده و خانگی بخورید و وعده‌ها را حذف نکنید.
- داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید.
- از خانواده کمک بگیرید.

۹. سطح فعالیت مادر و نوزاد

نوزاد

- فعالیت زیاد لازم نیست.
- تکان دادن شدید یا بازی خشن ممنوع است.
- مدت کوتاهی روی شکم (۱-۲ دقیقه) بخوابد. تنها وقتی که پزشک اجازه بدهد.
- نوزاد را از افراد بیمار و محیط‌های شلوغ دور نگه دارید.

مادر

- در چند هفته اول، از کارهای سنگین و بلند کردن اجسام اجتناب کنید.
- پیاده‌روی آرام حالتان را بهتر می‌کند.
- ورزش‌های سبک و مخصوص پس از زایمان را به تدریج شروع کنید.
- انرژی‌تان را روی شیردهی، استراحت و رسیدگی به نوزاد بگذارید.

۱۰. پرسش‌های پرتکرار

آیا نوزادم مشکل طولانی‌مدت خواهد داشت؟

بیشتر نوزادان با رشد طبیعی پیش می‌روند. ویژگی‌های منظم کمک می‌کند همه چیز زیر نظر باشد.

چرا نوزاد کند شیر می‌خورد؟

نوزادان NICU زود خسته می‌شوند. با گذشت زمان بهتر می‌شوند. با آرامش و دفعات بیشتر شیر بدهید.

چطور بفهمم شیر کافی دریافت می‌کند؟

پوشک خیس، مدفوع منظم و افزایش وزن نشانه‌های خوب هستند.

آیا خواب زیاد طبیعی است؟

بله، ولی باید برای شیر خوردن بیدار شود. اگر بیدار نمی‌شود، پزشک را مطلع کنید.

می‌توانم نوزاد را حمام کنم؟

بله؛ ۲-۳ بار در هفته کافی است. بعد از حمام خوب خشک و گرم نگه دارید.

آیا گریه یعنی مشکلی وجود دارد؟

گریه در نوزاد طبیعی است؛ اما گریه‌های غیرعادی یا مداوم را باید با پزشک در میان گذاشت.

آیا کسی غیر از من می‌تواند شیر بدهد؟

بله، اگر شیر دوشیده باشید. اما بهتر است در هفته‌های اول بیشتر خودتان شیر بدهید.

این نگرانی‌ها کی تمام می‌شود؟

کاملاً طبیعی است که بعد از NICU نگران باشید. با گذر زمان اعتمادبه‌نفس شما خیلی بیشتر می‌شود. شما در حال انجام بهترین کار هستید.

منابع

- PubMed (peer-reviewed neonatal and maternal health literature)
- UpToDate (newborn care and oligohydramnios clinical guidelines)
- MedlinePlus (patient-friendly health information on newborn care)