

بعد از گذشت 9 ماه حساس بارداری والدین دوست دارند فرزندشان را در آغوش بگیرند و محیط خانه را با حضور و سر صدای نوزاد پر از گرمی و صفا کنند اما گاه آنان با مشکلاتی روبرو میشوند که قبلاً پیش بینی نکرده اند تجربه ای که شاید با کمی توجه خاطره ای شیرین از آن به یاد می ماند در غیر این صورت فشار و نگرانی والدین بعد از گذشت این دوران ادامه پیدا می کند

تعریف نوزاد نارس

به نوزادانی که قبل از هفته 37 بارداری متولد می شوند نارس می گویند حدود 10 درصد نوزادان متولد شده نارس هستند

مشخصات ظاهری نوزاد نارس

علائم ظاهری نوزاد نارس عبارتند از : وزن کمتر از 2/5 کیلوگرم ، اندازه کوچک بدن ، اندازه بزرگ سر نسبت به کل بدن، چربی کم زیر پوست، پوست نازک و براق و صورتی رنگ ، رگ های زیر پوست که قابل مشاهده اند تعداد موهای کم بدن یا زیاد تعداد چین های کم در کف پا ، گوش بسیار نرم ، بافت پستان رشد نیافته، در نوزادان پسر ممکن است بیضه پائین نیامده باشد و یا کیسه بیضه ، بسیار کوچک باشد ، تنفس تند، ضعف در مکیدن شیر، خواب بیش از حد.

علل تولد نوزاد نارس

تولد نوزاد نارس ممکن است به علت مشکلاتی در جنین ، مادر و یا هر دوی آنها باشد . اغلب دلایل

زایمان زودرس مشخص نیست ولی شایعترین علت تولد نارس

موارد زیر است :

- ✓ مشکلات جفت
 - ✓ بارداری دو قلو یا بیشتر
 - ✓ عفونت در مادر
 - ✓ مشکلات رحم و یا گردن رحم
 - ✓ مصرف الکل یا داروهای روانگردان غیر مجاز در حین بارداری
 - ✓ شیوه زندگی مدرن ، اشتغال ، استرس ، بیماری
- توصیه می شود والدین به جای تمرکز روی علل تولد نوزاد نارس با مطالعه و آگاهی از نیازهای نوزاد خود، توانمند گردیده و مسئولیت مهم فرزند پروری را به بهترین شکل اجرا نمایند .

برای مراقبت از نوزاد نارس در بیمارستان چه کمکی می توانیم انجام دهیم؟

یک شیوه از مراقبت های نوزادان نارس قرار دادن نوزاد در آغوش مادر است که **مراقبت آغوشی** گفته می شود بهترین جا برای مراقبت از نوزاد آغوش مادر است حفظ دمای بدن نوزاد در این شیوه به خوبی انجام می گیرد و وقتی نوزاد را به صورت عمودی در آغوش مادر قرار می دهند مشکلات تنفسی نوزاد کمتر می شود و چون در آغوش مادر قرار دارد هر زمان که نیاز به تغذیه داشته باشد و قادر به مکیدن شیر باشد می تواند از شیر مادر استفاده کند.

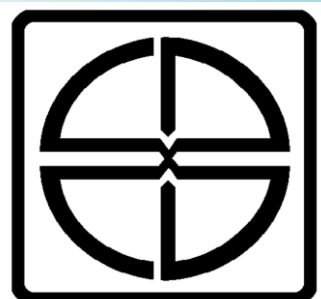
توصیه های زیر به مادران نوزاد نارس کمک می کند تا با این کودکان در طول دوران بستری شدن در بیمارستان پیوند عاطفی برقرار کنند:

- ✓ هر وقت که امکان پذیر است به آرامی کودکانتان را لمس کنید یا او را نوازش کنید .
- ✓ با کودکانتان صحبت کنید برای او قصه بگویید یا آواز بخوانید تا او به صدای آرامش بخش شما عادت کند .
- ✓ اگر به شما اجازه دادند، پوشک کودکانتان را خودتان عوض کنید .
- ✓ درجه حرارت بدن نوزاد را در فواصل منظم خودتان اندازه بگیرید .
- ✓ در اولین حمام کردن نوزادتان مشارکت کنید.

نکات قابل توجه والدین

- در طول مدت بستری شیرخوار نارس در بیمارستان والدین به خصوص مادر باید بصورت منظم در بخش نوزادان حضور یابد بعد از طی روزهای اول بستری وقتی نوزاد بهبود نسبی یافت حضور مادر اهمیت بیشتری می یابد.

- در ابتدای شروع تغذیه با شیر مادر، شیر در حجم های کم و اغلب با لوله معده داده می شود از آنجا که شیر مادر برای نوزاد نارس ارجح است لذا بایستی مادر شیر خود را دوشیده و با ظروف تمیز دردار و با رعایت شرایط مناسب (قرار دادن یخ یا کیسه یخ در اطراف ظرف شیر) به بیمارستان حمل شود نام نوزاد و تاریخ تهیه شیر با برچسب روی ظرف شیر درج شود. شیر مازادبر نیاز، بایستی در فریزر نگهداری شود.
- والدین هنگام ورود به بخش بایستی دستهای خود را با مایع مخصوص به مدت دو دقیقه بشویند، و مقررات بخش را نیز رعایت کنند.
- با حضور مادر در بخش بایستی قسمتی از مراقبت نوزاد به عهده مادر باشد. مادر نوزاد خود را در آغوش بگیرد و او را نوازش کند با او صحبت کند و به تدریج تغذیه شیرخوار خود را شخصاً انجام دهد.
- ممکن است در ابتدا تغذیه با لوله معده و توسط پرستار صورت گیرد ولی مادر می تواند تحت نظر پرستار این روش تغذیه را یاد بگیرد و شیر را به آرامی از طریق لوله به نوزاد بدهد.
- وقتی حجم شیر افزایش یافت بنا به دستور پزشک، مکیدن با سینه مادر تمرین می شود و در این هنگام مادر سینه خود را در دهان نوزاد می گذارد تا شیرخوار تدریجاً مکیدن را یاد بگیرد، طوریکه تغذیه با لوله معده به تدریج قطع و کل حجم شیر با سینه مادر داده شود.
- زمان ترخیص شیرخوار را پزشک مشخص می کند که به طور معمول اگر وزن نوزاد 1700-1800 گرم برسد و آنتی بیوتیک ها و سرم قطع شده باشد و شیر خوار حجم کافی شیر را با مکیدن دریافت کند و سابقه ای از تشنج و مشکلات تنفسی طی روزهای اخیر وجود نداشته باشد شیر خوار آماده ترخیص است .
- هنگام خروج از بیمارستان قطره خوراکی فلج اطفال به شیر خوار داده می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

چگونه از نوزاد نارس مراقبت کنیم؟

تایید کننده: دکتر پروانه - فوق تخصص

نوزادان

ATF246/1/98.10

- تمامی نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی قبل یا بلافاصله بعد از ترخیص و تست شنوایی در 3 ماهگی قرار گیرند.
- نوزادان نارس معمولاً در 1 تا 3 ماهگی دچار کم خونی می شوند تجویز مکمل ها مثل آهن اسید فولیک و ویتامین E در جلوگیری از کم خونی نوزاد موثر است در بعضی از نوزادان نارس آمپول اریتروپوئیتین به صورت زیر پوستی تزریق می شود هرگاه وزن نوزاد به دو برابر زمان تولد برسد قطره آهن خوراکی شروع می شود
- نوزادان نارس مستعد در رفتگی تکاملی مفاصل لگن هستند بنابراین در اولین فرصت ممکن سونوگرافی از مفاصل لگن توصیه می شود که بنا به نظر پزشک ممکن است نیاز به تکرار داشته باشد.
- در 10 تا 20 درصد نوزادان نارس با وزن کمتر از 1500 گرم درجات مختلفی از اختلالات جزئی در یادگیری تا عقب ماندگی های شدید ذهنی حرکتی دیده می شود شناسایی زود هنگام این مشکلات و شروع به موقع کار درمانی و اقدامات توانبخشی به کاهش آسیب های حاصل از این ناتوانی کمک می کند.
- یکی دیگر از مشکلات ناشی از نارسی به خصوص در نوزادان با سابقه تهویه مکانیکی و بستری طولانی مدت، نرمی استخوان است استفاده از مکمل های شیر مادر که حاوی مقادیر بیشتری از کلسیم و فسفر است در پیشگیری از این بیماری موثر است.
- در نوزادان نارس اگر سن بیشتر از شش ماه باشد در شروع فصل پائیز تزریق واکسن آنفولانزا توصیه می گردد و اگر کمتر از شش ماه باشد تزریق واکسن به تمامی افراد این خانواده توصیه میگردد و اگر کمتر از شش ماه باشد تزریق این واکسن به تمامی افراد خانواده توصیه می شود.
- بهتر است در ماههای اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماریها به نوزاد نارس شود.

- درجه حرارت مناسب اطاق برای نوزاد نارس 23-25 درجه سانتی گراد می باشد از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور، شوفاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.
- لازم است شیر خوار پوشش مناسب داشته باشد معمولاً پوشاندن کلاه و جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد از ترخیص به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با ترمومتر زیر بغل 36/5-37/4
- تداوم تغذیه با شیر مادر در نوزاد نارس هر 90 دقیقه در طی روز و هر 120 دقیقه در طی شب می باشد در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از 3 تا 4 ساعت احتمال کاهش قند خون وجود دارد لذا بهتر است تغذیه با شیر قبل از رسیدن به این حد با بیدار کردن شیر خوار از سر گرفته شود
- خیس بودن کهنه برای 5 تا 7 بار در روز و وزن گیری روزانه 20-30 گرم یا هفته ای 150 تا 200 گرم بهترین معیار برای تغذیه مناسب است
- هر زمان بعد از ترخیص اگر نوزاد بد حال شود (تب- شیر نخوردن مکیدن ضعیف - استفراغ های مکرر - بیحالی و یا تشنج و) بایستی سریعاً مراجعه به پزشک صورت گیرد.
- اولین معاینه نوزاد بایستی 24 تا 48 ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد.
- نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته ووزن کمتر از 2000 گرم و تمامی نوزادان نارس که سابقه دریافت اکسیژن و تهویه مکانیکی دارند در معرض خطر بیماری چشم قرار گیرند این نوزادان باید 4 تا 6 هفتگی توسط متخصص چشم معاینه شوند.
- نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته ووزن کمتر از 2000 گرم در معرض خونریزی داخل مغزی هستند لذا در روز 4 تا 7 بعد از تولد در بخش نوزادان سونوگرافی مغز انجام می شود.