

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## نوزاد نارس

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

**نوزاد نارس طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

❖ **مراقبت از نوزاد نارس در بخش مراقبت ویژه**

نوزادان نارس پس از تولد بدلیل عدم تکامل دستگاه های بدن در بخش مراقبت های ویژه نوزادان یا (NICU) در بیمارستان بستری می شوند. کارهایی که برای مراقبت کافی از نوزاد نارس باید انجام داد شامل موارد زیر است:

- ✓ بسیاری از نوزادان نارس، نمی توانند گرما را در بدن خود نگه دارند. به همین دلیل در بخش مراقبت های ویژه در داخل اتاقک پلاستیکی قرار می گیرند و گرما برایشان فراهم می شود و یا توسط نور لامپ گرم کننده ای که به سمت تخت نوزاد می تابد، گرمای بدنشان تامین می شود.
- ✓ نوزادان نارس معمولاً می توانند هم از شیر مادر و هم از شیر خشک تغذیه کنند، شیر مادر به دلیل پروتئین های ویژه ای که دارد این امکان را به نوزاد می دهد تا از این عفونت ها محفوظ بماند و سریع تر رشد کند.
- ✓ در اکثر نوزادان نارس به دلیل مشکلات تنفسی و بلع، لوله ای در داخل بینی و یا داخل معده قرار می گیرد تا شیر بتواند به راحتی به معده این نوزادان وارد شود.
- ✓ اکثر نوزادان پس از تولد، به زردی مبتلا می شوند. در صورتی که زردی درمان نشود می تواند به مغز نوزاد آسیب برساند. در صورت لزوم، نوزاد مبتلا به زردی را در دستگاه و زیر نور لامپ های خاصی قرار می دهند تا زردی برطرف شود.
- ✓ به دلیل زایمان زودرس، ریه ها و دستگاه تنفسی نوزاد فرصت رشد کافی پیدا نکرده اند. این نوزادان در بخش مراقبت های ویژه از نظر تنفس هم مورد بررسی و درمان قرار می گیرند.
- ✓ بسیاری از نوزادان نارس با کم خونی و کاهش فشار خون روبرو هستند که در بخش مراقبت ویژه تزریق خون و مایعات انجام می شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## نوزاد نارس

### ❖ مراقبت از نوزاد نارس توسط مادر

- ✓ در طول مدت بستری شیرخوار نارس در بیمارستان، بصورت منظم در بخش نوزادان حضور یابید.
- ✓ در ابتدا شروع تغذیه با شیر مادر، شیر در حجم‌های کم و اغلب با لوله معده داده می شود از آنجا که شیر مادر برای نوزاد نارس ارجح است، لذا بایستی شیرخود را دوشیده و شیر با ظروف تمیز دردار و با 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 مازاد بر نیاز، بایستی در فریزر نگهداری شود.
- ✓ هنگام ورود به بخش بایستی دستهای خود را با مایع مخصوص به مدت دو دقیقه بشوید و مقررات بخش را رعایت کنید.
- ✓ ممکن است ابتدا تغذیه با لوله معده و توسط پرستار صورت گیرد ولی می توانید تحت نظر پرستار این روش تغذیه را یاد بگیرید و شیر را به آرامی از طریق لوله به نوزاد خود بدهید.
- ✓ وقتی حجم شیر افزایش یافت، بنا به دستور پزشک، مکیدن با سینه مادر تمرین می شود. در این هنگام سینه خود را در دهان نوزاد بگذارد، تا شیرخوار تدریجاً مکیدن را یاد بگیرد، طوریکه تغذیه با لوله معده به تدریج قطع و کل حجم شیر با سینه مادر یا شیشه داده شود.
- ✓ هنگام خروج از بیمارستان قطره خوراکی فلج اطفال به شیر خوار داده می شود.
- ✓ طی مدتی که نوزاد شما در بخش مراقبت های ویژه بستری می باشد، تماس و ارتباط عاطفی خود را با او قطع نکنید و او را از محبت خود محروم نکنید. شما باید دائماً با نوزاد خود ارتباط داشته باشید و مطمئن باشید که او این ارتباط را درک می کند، زیرا نوزاد در تمام طول بارداری با شما بوده و با شما آشناست.
- ✓ سعی کنید در زمانی که پرستاران به نوزادان شیر می دهند او را تماشا کنید، زیرا این کار به تولید بیشتر شیر در شما کمک می کند تا بعداً بتوانید به روند شیردهی ادامه دهید.
- ✓ یک شیوه از مراقبت‌های ویژه نوزادان نارس مراقبت به شیوه کانگروبی است. حفظ دمای بدن نوزاد در این شیوه بخوبی 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.
- ✓ در مواردی که باید از نوزاد جدا شوید، او را به آغوش فرد دیگری بسپارید تا دمای بدن نوزاد کاهش پیدا نکند.



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## نوزاد نارس

### ❖ مراقبت از نوزاد پس از ترخیص

- ✓ این نوزادان در مقایسه با نوزادان رسیده و ترم، تعداد دفعات بیداری بیشتری داشته، لذا در این مورد نگران نباشید.
- ✓ بهتر است که برای معاینات دوره‌ای و واکسیناسیون منظم با مراکز بهداشتی یا پزشک خود در ارتباط منظم باشید.
- ✓ این نوزادان در خطر مرگ ناگهانی بیشتر از سایر نوزادان قرار دارند، بنابراین مراقب باشید که روی شکمش نخوابد.
- ✓ درجه حرارت مناسب اطلاق برای نوزاد نارس 25-26 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 شیرخوارپوشش مناسب داشته باشد. معمولاً پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد از ترخیص، به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود.
- ✓ کنترل درجه حرارت نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با تب گیر زیر بغل 36 تا 36/5 درجه سانتی گراد) بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرماى بدن نوزاد می باشد.
- ✓ بدلیل ضعف جسمانی که دارند، نیازمند صبر و حوصله بیشتری برای تغذیه می باشند و لذا ممکن است مجبور شوید حتی ساعت‌ها برای تغذیه او وقت بگذارید.
- ✓ تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر 2 تا 2/5 ساعت لازم است. 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 شیرخوار از سر گرفته شود.
- ✓ شیرتان را در فواصل منظم حدود 6 تا 8 بار در روز بدوشید تا سینه‌تان تحریک به تولید شیر شود.
- ✓ خیس بودن کهنه و وزن گیری روزانه 20 تا 30 گرم یا هفته ای 150 تا 200 گرم بهترین معیار برای وزنگیری مناسب است.
- ✓ نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم و تمامی نوزادان نارسى که سابقه دریافت اکسیژن و یا دستگاه کمک تنفسی دارند، در معرض خطر بیماری نارسایی شبکیه چشم قرار دارند. که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینائی شود. لذا این نوزادان باید در 4 تا 6 هفتهگی توسط فوق تخصص شبکیه چشم و یا چشم پزشکی که تجربه کافی در این زمینه دارند معاینه شوند. مراجعات بعدی توسط چشم پزشک معین می گردد.
- ✓ نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند ، لذا در روز 4 تا 7 بعد از تولد در بخش نوزادان سونوگرافی مغز انجام می شود. سونوگرافی دوم در هفته سوم و سونوگرافی سوم در حدود 30 تا 40 روزگی انجام می شود و درمان های لازم توسط پزشک صورت می گیرد.
- ✓ تمامی نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند و بایستی مورد ارزیابی شنوایی قبل یا بلافاصله بعد از ترخیص و نوعی آزمایش در 3 ماهگی قرار گیرند.
- ✓ نوزادان نارس معمولاً در 1 تا 3 ماهگی دچار کم خونی می شوند به همین دلیل داروهایی که پزشک دستور می دهد را مرتب و سر وقت به نوزاد بدهید و از قطع آن بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## نوزاد نارس

- ✓ نوزادان نارس مستعد دررفتگی تکاملی مفاصل لگن هستند، بنابراین حدود دو ماهگی سونوگرافی از مفاصل لگن توصیه می شود، که بنا به نظر پزشک ممکن است نیاز به تکرار داشته باشد.
- ✓ تمامی نوزادان با وزن کمتر از 2 کیلوگرم باید در 1 ماهگی یک دز اضافی واکسن هیپاتیت B دریافت نمایند. سایر موارد واکسیناسیون مشابه نوزادان رسیده است.
- ✓ در نوزادان نارس، اگر سن بیشتر از شش ماه باشد با نظر پزشک در شروع فصل پائیز تزریق واکسن آنفولانزا توصیه می گردد و اگر کمتر از شش ماه باشد تزریق این واکسن به تمامی افراد خانواده توصیه می شود.
- ✓ این نوزادان بسیار ساده تر از نوزادان هم سن و سال خود، بیمار می شوند. بنابراین نیازمند توجه و مراقبت بیشتر می باشند. از تماس کسانی که دارای عفونت مجاری تنفسی و سرماخورده هستند با نوزاد جلوگیری نمایید.
- ✓ بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری ها به نوزاد نارس شود.
- ✓ بهتر است در ماههای اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی، حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود.
- ✓ حواس تان باشد که همه میهمان ها قبل از دست زدن به او دست شان را بشویند.
- ✓ برای این که او را با ماشین به خانه ببرید، باید جای او را در صندلی ایمنی در قسمت عقب ماشین محکم کنید. اگر صندلی ماشین معمولی برایش خیلی بزرگ باشد، ممکن است سرش درست و راست قرار نگرفته و راه مجرای تنفسی اش باز نگه داشته نشود؛ بنابراین صندلی مناسب نوزادانی که وزن آن ها کم تر از 2250 گرم است را تهیه کنید. بهترین کار این است که فرد بزرگسال دیگری در کنارش باشد و چشم از او بر ندارد.
- ✓ نگران نباشید و صبر و حوصله داشته باشید.
- ✓ به تغذیه و استراحت خود اهمیت دهید.
- ✓ از کمک اعضاء خانواده در مراقبت از نوزاد خود استفاده نمایید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در هر زمانی که نوزاد دارای علائمی مانند تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ های مکرر، بی حالی و یا تشنج و... شد، بایستی سریعا به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ اولین معاینه نوزاد بایستی 24 تا 48 ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. مراجعات بعدی هر هفته یک بار است، تا زمانی که وزن نوزاد به 2000-2500 گرم برسد. بعد از آن مراجعات دو هفته یک بار و سپس ماهیانه می باشد.