



## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

# آپنه

### ❖ مراقبت

- ✓ اجازه دهید نوزادتان خواب آرامی داشته باشد و در بین خواب او را بیدار نکنید.
- ✓ بغل کردن صحیح نوزاد نارس خیلی مهم است. پرستار به شما نشان می دهد که چگونه سرنوزاد را نگه دارید. این کار به تمرین نیاز دارد.
- ✓ توجه کنید وضعیت نوزاد به صورتی باشد که سر و گردن نوزاد در یک خط مستقیم قرار بگیرد. این وضعیت ازخم شدن و بسته شدن راه هوایی جلوگیری می کند. وضعیت خوب راه هوایی در هنگام تغذیه، خواب و نوازش نوزاد خیلی مهم است.
- ✓ درجه حرارت بدن نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید.
- ✓ در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری کنید. اگر نوزاد سرد شد باید فوراً او را گرم کنید. تغییرات سریع درجه هوا می تواند باعث آپنه شود.
- ✓ در تغذیه نوزاد نارس ممکن است مکیدن سخت و سریع باشد. هنگام مکیدن و بلعیدن اغلب نوزادان نارس دچار آپنه می شوند. پرستار به شما آموزش می دهد چگونه رنگ و تنفس نوزاد را مشاهده کنید و چگونه تغذیه را انجام دهید تا این که تنفس های نوزاد به طور ثابت حفظ شود.
- ✓ اگر شما یا فرد دیگری در منزل سیگاری کشد زمان آن رسیده است تا سیگار را قطع کنید. نیکوتین موجود در سیگار برای نوزاد خطرناک است. از دکتر یا پرستار خود در مورد برنامه های ترک سیگار در جامعه سوال کنید.

- ✓وقتی که نوزاد تمام شیرش را از طریق دهان بخورد و دریک تخت روباز بخوابد و بدنش گرم بماند. این نشانه‌دهنده رشد نوزاد است دراین صورت می تواند ازبخش ویژه منتقل شود.
- ✓نوزاد باید چند روزی آپنه نداشته باشد متناوب از دستگاه جدا می شود و سپس مرخص می شود.
- ✓بعضی وقت ها نوزاد با این که افت سطح اکسیژن در هنگام بی قراری یا شیر خوردن دارد و نیاز متناوب به اکسیژن تراپی دارد، با دستور دارویی و اکسیژن تراپی در منزل ، مرخص می شود و به تدریج با افزایش سن نوزاد نیاز به اکسیژن برطرف می شود.
- ✓نوزاد را به پشت بخوابانید و اگر شخص دیگری هم از نوزاد مراقبت می کند به او هم توصیه کنید این وضعیت را هنگام خواب نوزاد رعایت کند.
- ✓برای خواب نوزاد از تخت بچه استفاده کنید و از تخت بزرگسالان و مبل های فتری استفاده نکنید.
- ✓از صندلی مخصوص ماشین فقط در ماشین استفاده کنید و برای خوابیدن نوزاد در طول شب و خواب نیمروزی استفاده نکنید.
- ✓هنگام خواب اسباب بازی ها و بالش ها را از داخل تخت بردارید تا باعث خفگی نوزاد نشوند.
- ✓روی تخت نوزاد پتو نیندازید. نوزاد شما بزرگ شده و نیاز به نور دارد.
- ✓هرگز بچه را خیلی شدید تکان ندهید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403