



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

مراقبت از نوزاد

❖ دوره نوزادی

دوره نوزادی به ۲۸ روز یا ۴ هفته اول زندگی پس از تولد گفته می شود.

❖ دلایل اهمیت مراقبت در دوره نوزادی

- ✓ عدم توانایی نوزاد در مراقبت از خود و لزوم حفظ نوزاد از خطرات و بیماری ها.
- ✓ وقوع اکثر مرگ های کودکان در سال اول زندگی مخصوصاً در دوران نوزادی.
- ✓ کاهش مقاومت بدن نوزاد در برابر سرما و گرما و میکروب های بیماری زا.
- ✓ عدم تطابق سریع نوزاد با زندگی جدید پس از تولد، به علت تغییر محل زندگی نوزاد از داخل رحم مادر به دنیای بیرون.

❖ مراقبت از نوزاد

باتوجه به دلایلی که در قسمت قبل گفته شد نوزاد نیاز به مراقبت خاصی دارد که در این قسمت به برخی از آن ها اشاره می شود:

❖ محل نگهداری نوزاد

- ✓ برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد باید درجه حرارت اتاق ۲۵ تا ۲۸ درجه و هوای اتاق تازه باشد.

✓ در اتاقی که نوزاد نگهداری می شود، با بستن در و پنجره از جریان سریع هوا یا کوران جلوگیری کنید.

✓ نوزاد را در سرما قرار ندهید.

✓ بیش از اندازه نوزاد را نپوشانید.

✓ لباس نوزاد بایستی سبک، گشاد و راحت باشد.

✓ از قنداق کردن نوزاد که يك عمل غیربهداشتی و زیان آور است بپرهیزید و ازانجام این عمل حتی بمدت کوتاه خودداری کنید.

✓ نوزاد را نباید روی سطح سرد مثل ملحفه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد. برای فهمیدن حرارت بدن نوزاد می توانید پاهای او را لمس کنید یا بروی قفسه سینه نوزاد دست بگذارید.

✓ داغ شدن بدن نوزاد نیز خطرناک است. نباید او را در معرض نور مستقیم خورشید حتی از پشت شیشه، کنار شومیز، بخاری یا زیر کرسی گذاشت.

❖ حمام کردن

✓ نوزاد را می توان بعد از 4 تا 6 ساعت پس از تولد حمام کرد بجز نوزادان کم وزن و بد حال.

✓ بهتر است حمام کردن نوزاد حداقل دوبار در هفته باشد.

✓ نباید نوزاد را با شکم پر حمام کرد. نوزاد گرسنه هم به دلیل بی قراری از حمام کردن جلوگیری می کند.

✓ نوزاد را باید در محلی حمام کنید که گرم باشد و جریان تند هوا وجود نداشته باشد.

✓ تمام بدن نوزاد را با آب و صابون و یا شامپوی مناسب شستشو دهید. حمام دادن نوزاد به هیچ وجه اثر سوء روی ناف نوزاد و محل ختنه نداشته بلکه شستشوی ناف با آب و صابون از بروز عفونت جلوگیری می نماید.

✓ آبی که برای حمام نوزاد استفاده می شود باید سالم و ولرم باشد. برای امتحان کردن دمای آب باید بجای دست از آرنج استفاده کنید.

❖ مراقبت از بند ناف

✓ خشك شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود. رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از يك تا دو هفته می افتد.

✓ بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد را تمیز و خشك نگه دارید.

✓ بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشك شود.

✓ از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود. نباید بند ناف را پانسمان کرد.

✓ کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود.

✓ از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب کنید. ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمی شود زیرا الکل، خشك شدن و جدا شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.

✓ گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.

✓ اگر بند ناف قرمز شد یا ترشح خونی یا چرکی داشت باید نوزاد را فوری نزد پزشك برد.

❖ مراقبت از پوست پای نوزاد در زمان سوختگی ادرار

✓ برای کهنه کردن نوزاد از پارچه های با جنس نخی و کمی ضخیم استفاده شود.

✓ کهنه را مرتب عوض کرده و با آب ولرم شسته و پس از خشك شدن آن را اتو کنید.

✓ به مدت طولانی از يك پوشاك یا کهنه استفاده نکنید.

✓ کهنه و ملحفه های خیس را باید فوری عوض کنید.

✓ نوزاد را مرتب با آب ولرم شستشو دهید.

✓ محل سوختگی را چرب کنید.

❖ مراقبت در زمان سرماخوردگی

سرماخوردگی عبارت است از ابتلای دستگاه تنفس یعنی حلق، حنجره و ریه به انواع ویروس هایی که عامل سرماخوردگی هستند. بر اثر تماس نوزاد با افرادی که مبتلا به سرماخوردگی و علائمی مانند آبریزش از بینی، گلودرد، سرفه و عطسه باشند، ویروس سرماخوردگی وارد دستگاه تنفس نوزاد شده و اورامبتلا می کند.

بنابراین سرد بودن محیط اتاق نوزاد در پیدایش سرماخوردگی نقشی ندارد. باید دانست بالا بردن درجه حرارت اتاق، پوشاندن زیاد و قنداق کردن نوزاد به هیچ وجه او را از سرماخوردگی حفظ نخواهد کرد، بلکه باید او را از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی دور نگهداشت. در صورت ابتلا نوزاد به ویروس سرماخوردگی موارد زیر را رعایت نمایید:

✓ دمای اتاق نوزاد بین 26 تا 29 درجه سانتیگراد باشد.

✓ بهتر است لباس بلندی که دست و پای نوزاد را می پوشاند به تن او کنید، ولی اگر همچنان دست و پای نوزاد سرد است می توانید دستکش به دست او کرده و پاهای او را با جوراب پوشانید. گرمای بدن نوزاد را می توان با دست گذاشتن روی قفسه سینه او حس کرد و سرد بودن دست نوزاد نمایانگر دقیق دمای بدن او نیست.

✓ تغذیه نوزاد با شیر خود را بیشتر کنید.

✓ از دستمال نرم برای پاک کردن بینی نوزاد استفاده کنید.

✓ در صورت تب و گرفتگی بینی و تنفس تند به پزشک مراجعه کنید.

❖ مراقبت در زمان گرفتگی بینی

چون مجاری بینی نوزادان باریک است، اگر در این مجاری باریک ترشحات مخاطی جمع گردد و یا اگر هوای اتاق نوزاد زیادتر از معمول گرم باشد سبب می شود که مخاط بینی نوزاد که در داخل رحم مادر بوسیله مایع آمینوتیک مرطوب بوده با تنفس هوای گرم، خشک شود و ترشحات مخاطی نیز خشک و سبب گرفتگی بینی نوزاد شود. برای جلوگیری از گرفتگی بینی اقدامات زیر را انجام دهید:

✓ درجه حرارت اتاق نوزاد متناسب و مطلوب باشد (۲۲ درجه سانتیگراد)

✓ بهتر است هوای اتاق نیز مرطوب باشد. با جوش آوردن سماور برقی یا وسایل دیگر می توان مقداری بخار آب در اتاق نوزاد به وجود آورد.

✓ اگر بینی نوزاد گرفته است هیچ گاه نباید شیرپستان خود را داخل بینی نوزاد خود بریزید یا بدوشید چون شیر بصورت لایه ای مجاری بینی نوزاد را می پوشاند. درضمن محیط بسیار خوبی نیز برای رشد میکروب ها ایجاد می کند و لذا موجب عفونت بینی نوزاد می گردد.

✓ در صورت گرفتگی بینی، نوزاد نمی تواند درست شیر بمکد. شما می توانید دو قطره سدیم کلراید یا قطره بینی داخل هر سوراخ بینی قبل از شیردادن بریزید تا ترشحات داخل بینی تر شود و آن را با قطره چکان یا پوارهای مخصوص خارج نمایید.

❖ مراقبت در زمان عطسه کردن نوزادان

اکثر نوزادان به طورپی درپی عطسه می کنند که این عطسه کردن نشانه سرماخوردگی نوزاد نیست، مگرتوأم با آبریزش از بینی و علایم دیگر سرماخوردگی باشد. عطسه کردن نتیجه ی تغییر دمای اطراف نوزاد، وارد شدن گردو خاک یا هوای خشک و گرم به داخل بینی نوزاد بوده و یا به علت تجمع ترشحات در داخل بینی و تحریک دیواره بینی است. از بینی بعضی نوزادان ممکن است مایع شفاف ی زیادتراً معمول ترشح شود مخصوصاً وقتی که گریه میکنند یا دچار سرماخوردگی می شوند که دفع این ترشحات چندان هم بد نیست. اقدامات زیر را در زمان عطسه بکار بیندید:

✓ با دستمال نرم ترشحات را پاک کنید و یا با پوار ترشحات را مخصوصاً قبل از شیردادن به آرامی تخلیه نمایید.

✓ جهت جلوگیری از خشکی هوایی که نوزاد تنفس می کند محیطی مرطوب آماده کنید.

✓ از بردن نوزاد در محیطی که دارای گرد و خاک فراوان است خودداری نمایید.

✓ در صورتی که ترشحات بینی نوزاد غلیظ، سبز و یا زردرنگ باشند نشانه عفونت بینی است و نیاز به درمان دارد.

❖ مراقبت در زمان تب

به افزایش دمای بدن تب گفته می شود. در نوزادان تب ممکن است نشانه عفونت جدی باشد، در صورت وجود تب اقدامات زیر را انجام دهید:

✓ شیردهی را افزایش دهید.

✓ می توانید نوزاد را حمام ولرم دهید.

✓ به نوزاد لباس سبک بپوشانید.

✓ اگر دمای بدن شیرخوار کمتر از 3 ماه با تب سنج مقعدی 38 یا بیشتر است، به سرعت به پزشك مراجعه کنید.

✓ از پزشك در مورد چگونگی استفاده صحیح از تب برها سوال کنید.

❖ خصوصیات مدفوع نوزاد

✓ مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ ساعت اول تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا ۵ روز بعد از تولد نیز ادامه یابد ولی بعد از ۵ روز نباید مدفوع نوزاد سیاه باشد. این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد.

✓ دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد. ✓ در تغذیه نوزاد با شیر مادر ، مدفوع نوزاد شل و به رنگ زرد یا سبز قهوه ای شده و گاهی دارای لخته های سفید شیر است .

✓ دفعات دفع مدفوع بستگی به مقدار و دفعات شیری که نوزاد می خورد دارد. در هفته های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود به طوری که نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن ، مدفوع دفع کند . ✓ مدفوع نوزاد در حالت عادی شل ، زرد یا سبز و بدون بو است.

✓ چنانچه نوزاد تا ۴۸ ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد ، به پزشك مراجعه کنید.

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 افضل پور کرمان. بهار 1403