



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی 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 ن خوابد.

✓ درجه حرارت مناسب اطاق برای نوزاد نارس 25-26 درجه سانتی گراد می باشد. از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان بادکولر ویا 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 سرمای 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 ساعت ها برای تغذیه او وقت بگذارید.

✓ تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر 2 تا 5/2 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 سینه تان 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 وزن گیری مناسب است.

✓ نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم و تمامی نوزادان نارس 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 شنوائی هستند و بایستی مورد ارزیابی شنوائی 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.

✓نوزادان نارس مستعد در رفتگی 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 هپاتیت 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 آنفولوا آنزا
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 همسن و سال خود، بیماری شونند. بنابراین نیازمند توجه و مراقبت
بیشتری باشند. از تماس کسانی که دارای عفونت مجاری تنفسی و سرما خورده هستند با نوزاد جلوگیری
نمایید.

✓بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری ها به نوزاد نارس شود .

✓بهتر است در ماه های اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی، حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز
شود.

✓حواستان باشد که همه میهمان ها قبل از دست زدن به او دستشان را بشویند.

✓برای این که او را با ماشین به خانه ببرید، باید جای او را در صندلی ایمنی در قسمت عقب ماشین محکم
نید. اگر صندلی ماشین معمولی برایش خیلی بزرگ باشد، ممکن است سرش درست و راست قرار نگرفته
و راه مجرای تنفسی اش باز نگهداشته نشود ؛ بنابراین صندلی مناسب نوزادانی که وزن آن
ها کمتر از 2250 گرم است را تهیه کنید . بهترین کار این است که فرد بزرگسال دیگری در کنارش باشد و چشم
از او برندارد.

✓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 سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

✓ اولین معاینه نوزاد بایستی 24 تا 48 ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. مراجعات بعدی هر هفته یکبار است، تا زمانی که وزن نوزاد به 2000 - 2500 گرم برسد. بعد از آن مراجعات دو هفته یکبار و سپس ماهیانه می باشد.

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