

نوزاد نارس: راهنمای جامع مراقبت‌های پرستاری

مقدمه

نوزاد نارس به نوزادی گفته می‌شود که قبل از پایان هفته ۳۷ بارداری متولد شود. هرچه سن حاملگی کمتر باشد، خطر بروز مشکلات جدی‌تر بیشتر است. نوزادان نارس در حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد تولدهای جهانی را تشکیل می‌دهند و بیش از ۸۰ درصد نوزادان بستری در بخش‌های مراقبت ویژه را شامل می‌شوند. این نوزادان به دلیل نبالغی سیستم‌های مختلف بدن، توانایی زندگی مستقل خارج از رحم را ندارند و نیازمند مراقبت‌های تخصصی هستند.

علل و عوامل خطر

عوامل	دسته
مشکلات جفت، ناهنجاری‌های رحم یا دهانه رحم	جفتی و رحمی
عفونت مادر، بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، فشار خون)، مصرف الکل یا داروهای غیرمجاز	مادری
بارداری چندقلویی، روش‌های کمک‌باروری (IVF/IUI)	بارداری
استرس، شیوه زندگی مدرن، زایمان سزارین غیرضروری	سایر

عوارض و مشکلات شایع

نوزاد نارس به دلیل نابلگی ارگان‌ها در معرض عوارض متعددی است :

عارضه	سیستم
سندرم دیسترس تنفسی (کمبود سورفکتانت)، آپنه	تنفسی
باز بودن مجرای شریانی (PDA) ، کاهش فشار خون	قلبی-عروقی
خونریزی داخل بطنی (IVH) ، نارسایی رشد مغز	مغزی
عدم تحمل تغذیه، انتروکولیت نکروزان	گوارشی
رتینوپاتی نارس (ROP)	چشمی
کم‌خونی، هیپر بیلی‌روبینمی (زردی)	خونی
ضعف سیستم ایمنی، خطر بالای عفونت	ایمنی
ناتوانی در حفظ دمای بدن	تنظیم دما

مراقبت‌های پرستاری و مدیریت بالینی

۱. مراقبت تکاملی (Developmental Care)

مراقبت تکاملی شامل مداخلاتی برای کاهش استرس نوزاد، ایجاد محیط مناسب و بهبود تکامل عصبی است .
اهداف اصلی شامل حفظ انرژی نوزاد، حفظ ثبات فیزیولوژیک و تسهیل بهبودی است .

پنج معیار اساسی مراقبت تکاملی در NICU:

مراقبت از خواب

مدیریت و ارزیابی درد و استرس

مراقبت‌های روزانه (تغذیه، پوست، وضعیت خواباندن)

مراقبت خانواده‌محور

تأمین محیط سالم (کنترل نور و صدا)

۲. مراقبت آغوشی (KMC - Kangaroo Mother Care)

مراقبت پوست به پوست یکی از مؤثرترین مداخلات برای نوزادان نارس است. بر اساس راهنمای (WHO ۲۰۲۵) KMC باید برای همه نوزادان نارس یا کم‌وزن آغاز شود و شواهد نشان می‌دهد که این روش نرخ شیردهی و بقا را بهبود می‌بخشد، عفونت‌های جدی را کاهش می‌دهد و رشد نوزاد را تقویت می‌کند. باید بلافاصله پس از تولد (مگر در موارد شوک یا عدم تنفس خودبه‌خودی) در بیمارستان و منزل ادامه یابد.

۳. مدیریت تغذیه

شیر مادر: بهترین منبع تغذیه برای نوزاد نارس است و سیستم ایمنی و رشد را تقویت می‌کند. تغذیه باید هر ۲ تا ۳ ساعت انجام شود.

اگر نوزاد قادر به مکیدن نیست: شیر دوشیده شده از طریق لوله بینی-معده داده می‌شود.

مکمل‌های تغذیه‌ای: استفاده از HMF (تقویت‌کننده شیر مادر) برای افزایش کالری توصیه می‌شود.

مکیدن غیرمغذی و تحریک دهانی: برای نوزادانی که قادر به شیردهی مستقیم نیستند، ممکن است مفید باشد.

۴. مدیریت دما

نوزادان نارس نمی‌توانند دمای بدن خود را حفظ کنند و نیاز به انکوباتور یا گرم‌کننده تابشی دارند.

دمای محیط باید بین ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد باشد.

معیار ترخیص: توانایی حفظ دمای ۳۶.۵-۳۷.۵ درجه سانتی‌گراد با لباس مناسب.

۵. پایش و غربالگری

نوع غربالگری	معیارها
سونوگرافی سر	برای نوزادان > ۳۲ هفته یا وزن ≥ 1500 گرم در هفته ۱ و ۱ ماهگی
غربالگری (ROP رتینوپاتی)	وزن ≥ 1500 گرم یا سن حاملگی ≥ 30 هفته
غربالگری کم‌کاری تیروئید	وزن > 1500 گرم یا سن حاملگی > ۳۲ هفته

همه نوزادان ≥ 37 هفته نیاز به بررسی بیلیروبین دارند	غربالگری هیپر بیلیروبینمی
قبل از ترخیص برای همه نوزادان	غربالگری نقص مادرزادی قلب (CCHD)

۶. پیشگیری از عفونت (نقش کلیدی پرستار)

دست‌ها مهم‌ترین منبع انتقال میکروب به بدن نوزاد نارس هستند. اقدامات کلیدی:

شستشوی دقیق دست‌ها قبل و بعد از تماس با نوزاد

استفاده از تجهیزات اختصاصی برای هر نوزاد

ضد عفونی انکوباتور و تجهیزات

محدودیت ملاقات و پرهیز از افراد مبتلا به عفونت

تشخیص‌های پرستاری و مداخلات کلیدی

بر اساس مطالعات، تشخیص‌های پرستاری اصلی در نوزادان نارس عبارتند از :

تشخیص پرستاری	مداخلات کلیدی
الگوی تنفسی ناکارآمد	پایش مداوم تنفس و اشباع اکسیژن؛ اکسیژن درمانی یا تهویه مکانیکی طبق دستور
تغذیه نامتعادل	تغذیه از طریق لوله بینی-معدده؛ پایش وزن و رشد؛ حمایت از شیردهی مادر
پاسخ ناکارآمد مکیدن و بلع	تحریک دهانی؛ تمرین مکیدن با سینه مادر؛ تغذیه تدریجی
تأخیر در رشد حرکتی	مراقبت آغوشی؛ ماساژ ملایم؛ تحرک محدود و مناسب
خطر عفونت	رعایت اصول استریل؛ آموزش بهداشت به والدین
اضطراب والدین	آموزش و مشارکت والدین در مراقبت؛ حمایت عاطفی

آموزش والدین و ترخیص

معیارهای ترخیص

تنفس پایدار بدون نیاز به اکسیژن مکمل

حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی

تغذیه مؤثر از شیر مادر یا شیشه

وزن کافی برای ایمنی در صندلی ماشین

والدین دارای برنامه مراقبتی مشخص

آموزش‌های ضروری به والدین

محتوای کلیدی	حوزه
شیردهی هر ۲-۳ ساعت؛ دوشیدن شیر در صورت جدایی؛ استفاده از مکمل‌ها در صورت تجویز	تغذیه
استحمام هفته‌ای ۲ بار در محیط گرم (۲۷-۲۵ درجه)؛ استفاده از لوسیون مخصوص	مراقبت از پوست
ادامه KMC در منزل؛ تماس پوست به پوست برای تقویت رشد مغزی و وزن‌گیری	مراقبت آغوشی
شستشوی دست‌ها؛ پرهیز از دود سیگار و عطر؛ تمیز نگه داشتن اتاق	پیشگیری از عفونت
معاینات بینایی و شنوایی تا ۲ ماهگی؛ واکسیناسیون به‌موقع؛ مراجعه به کاردرمانی و متخصص مغز و اعصاب	پیگیری
بی‌حالی، عدم تغذیه، تب، مشکل تنفسی = مراجعه فوری	علائم هشداردهنده

جمع‌بندی

نوزاد نارس نیازمند مراقبت‌های تخصصی، جامع و مبتنی بر شواهد است. پرستاران با ایفای نقش‌های خود در مراقبت تکاملی، مدیریت تغذیه و دما، پایش دقیق، پیشگیری از عفونت و حمایت از والدین، نقشی حیاتی در کاهش عوارض و بهبود پیامدهای این نوزادان ایفا می‌کنند. مراقبت آغوشی (KMC) به عنوان یک مداخله کلیدی، باید برای همه نوزادان نارس آغاز شده و در منزل نیز ادامه یابد. مشارکت والدین در مراقبت از نوزاد در دوران بستری، اعتماد به نفس آن‌ها را برای مراقبت در منزل افزایش می‌دهد و به بهبود رشد و تکامل نوزاد کمک می‌کند.

منابع

- دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. پرورش نوزاد نارس. [cited 2026 Sep 15].
- دانشگاه علوم پزشکی تهران. آموزش حین ترخیص نوزادان بستری. [cited 2026 Sep 15].
- دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. مراقبت از نوزاد نارس. [cited 2026 Sep 15].
- UCSF Benioff Children's Hospitals. Consensus Guidelines for the Care of the Growing Premature Infant: Roadmap to Discharge. 2026. [cited 2026 Sep 15].
- Universidad Señor de Sipán. Cuidado de un paciente recién nacido pretérmino extremo. 2024. [cited 2026 Sep 15].
- Anales de Pediatría. Recommendations for the perinatal management and follow-up of moderate and late preterm infants. 2025. [cited 2026 Sep 15].
- Stanford University. New WHO resource offers guidance for Kangaroo Mother Care. 2025. [cited 2026 Sep 15].
- دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. تعریف نوزاد نارس. [cited 2026 Sep 15].
- دانشگاه علوم پزشکی تهران. مراقبت تکاملی نوزادان. ۱۴۰۰. [cited 2026 Sep 15].

Frimley Health. Management of Late Preterm and Low Birth Weight Babies. [cited 2026 Sep 15].

Dialnet. Plan de cuidados de un neonato ingresado en la UCI por prematuridad y distrés respiratorio. [cited 2026 Sep 15].

QxMD. Recommendations for the perinatal management and follow-up of moderate and late preterm infants. 2025. [cited 2026 Sep 15].

WHO. Recommendations on maternal health. 2025. [cited 2026 Sep 15].

دانشگاه علوم پزشکی مشهد. اهمیت مراقبت از نوزادان نارس. ۲۰۲۵. [cited 2026 Sep 15].

دانشگاه علوم پزشکی سمنان. دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار: نوزاد نارس [cited 2026 Sep 15].