

## راهنمای آموزش خودمراقبتی نوزاد نارس (پره ترم)

مادران گرامی لطفاً به این موارد بعد از ترخیص نوزاد نارس خود دقت فرمائید:

تعریف نوزاد نارس: به نوزادانی که قبل از ۳۷ هفتگی متولد شوند نارس گفته می‌شود.

علائم خطر: در هر زمانی بعد از ترخیص اگر نوزاد بدحال شد (تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ‌های مکرر، بیحالی و خوابیدن بیش از حد معمول، آبی شدن نوک انگشتان و لب‌ها، زرد شدن پوست و چشم، تشنج و...) باید سریعاً به پزشک اطفال یا فوق تخصص نوزادان مراجعه شود.

◆ کنترل درجه حرارت: درجه حرارت مناسب برای نوزاد نارس ۲۵-۲۶ درجه سانتیگراد است. از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور، شوفاژ، کولر، پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب خودداری کنید. لازم است نوزاد پوشش مناسب داشته باشد. معمولاً پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته‌های اول پس از ترخیص مخصوصاً در فصل سرما توصیه می‌شود. درجه حرارت نوزاد با دماسنج از زیر بغل ۳۶-۳۶.۵ طبیعی است. در صورتی که نوزاد دمای ۳۷ درجه داشت ابتدا لباس‌های او را کم کنید. دمای محیط را مناسب کنید، شیردهی به نوزاد را بیشتر کنید تا دمای نوزاد کم شود. اگر همچنان دمای نوزاد بعد از نیم ساعت بالا بود به پزشک مراجعه کنید. از به کار بردن دارو جهت قطع تب بدون دستور پزشک اکیداً خودداری کنید.

◆ تغذیه نوزاد: تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر ۲-۲.۵ ساعت لازم است. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳-۴ 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. خیس بودن کهنه ۶-۸ بار در روز و وزنگیری روزانه ۲۰-۳۰ گرم یا هفته‌ای ۱۵۰-۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزنگیری مناسب است. از آنجائیکه توزین روزانه و دقیق نوزاد در منزل امکانپذیر نیست راه اطمینان از کافی بودن میزان شیر داده شده توجه به فعالیت و سرحالی نوزاد و همچنین میزان دفعات ادرار و مدفوع و توجه به رنگ آنها است. بطوریکه رنگ ادرار باید زرد کم رنگ و مدفوع با فوام کمی شل و زرد رنگ باشد. نوزادانی که شیر خشک مصرف می‌کنند دفعات مدفوع کمتر و با قوام سفت تر می‌باشد. بهترین شیر برای نوزاد شیر مادر است اما در صورتی که مادر شیر کافی ندارد از شیر خشک مخصوص نوزادان نارس استفاده کنید. شیر خشک‌های موجود در بازار ایران پره نان، ببلاک پره میچور می‌باشد. همچنین برای افزایش پروتئین و املاح شیر مادر مکمل‌هایی در بازار موجود است که اپتامیل FMS مهمترین آنها می‌باشد. در صورت تجویز پزشک و مصرف در منزل باید یک پیمانه در ۲۵ سی سی شیر مادر حل شود. می‌توان همه شیر روزانه یا بخشی از آن را بصورت مخلوط با مکمل به نوزاد داد.

◆ داروهای مصرفی: بیشتر نوزادان نارس با دستور دارویی قرص اسید فولیک، قطره ویتامین E و مولتی ویتامین ترخیص می‌شوند، حتماً در خصوص میزان مصرف و زمان دادن داروها طبق دستور پزشک به توضیحات پرستار مسئول ترخیص فرزندتان توجه کنید. جهت استفاده از قرص می‌توان مقدار توصیه شده (اغلب یک عدد قرص ۱ میلیگرمی در هفته) را در چند قطره از شیر مادر و یا شیر خشک کاملاً حل کرد و با قاشق به نوزاد خورد. قطره‌ها را نیز میتوان مستقیماً و به آرامی داخل دهان نوزاد بچکانید و با ۵-۱۰ سی سی آخر شیر مخلوط کرده و به او بخوراند. ساعت مصرف داروها را طوری تنظیم کنید که همزمان با هم داده نشوند. (در صورتی که نوزاد باید داروی دیگری را هم در منزل مصرف کند، درباره نحوه مصرف، دوز مناسب، زمان مصرف به توضیحات پرستار مسئول ترخیص فرزندتان توجه کنید).

◆ زمان مراجعه بعدی جهت ویزیت پزشک و پیگیری مشاوره ها: اولین معاینه نوزاد ۲۴-۴۸ ساعت پس از ترخیص است. مراجعات بعدی هر هفته یکبار است تا وزن نوزاد به ۲-۲.۵ کیلوگرم برسد. بعد دو هفته یکبار و بد بصورت ماهیانه است، ولی در صورت صلاحدید پزشک این فواصل می تواند کمتر هم باشد.

◆ مشاوره چشم: نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲ کیلوگرم و تمامی نوزادان ناری که سابقه دریافت اکسیژن و وصل شدن به دستگاه تنفس مصنوعی(ونتیلاتور) را دارند در معرض خطر بیماری ناری شبکیه چشم (ROP) قرار دارند که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینایی شود. لذا نوزادان باید در ۴ هفتهگی توسط فوق تخصص شبکیه چشم و یا چشم پزشکی که تجربه کافی در این زمینه دارد، معاینه شود. معاینات بعدی توسط چشم پزشک تعیین می شود. در صورتی که فرزند شما در طی مدت بستری معاینه چشم شده است حتما در خصوص زمان مراجعه بعدی به چشم پزشک بعد از ترخیص به توضیحات پرستار توجه کنید.

◆ سونوگرافی جمجمه: نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲ کیلوگرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند، لذا در روز ۳ بعد از تولد در بخش نوزادان سونوگرافی مغز انجام می شود. سونوگرافی دوم ۱۴ روزگی و سوم ۳۰ روزگی انجام می شود. به همین علت اگر نوزاد در منزل باشد باید سونوگرافی سرپایی انجام شود. اگر نوزاد مبتلا به درجات خفیفی از خونریزی شود اغلب سیر رو به بهبودی دارد ولی خونریزی های متوسط تا شدید ممکن است سبب هیدروسفالی یا تجمع آب در بطن های مغزی شود. در اینصورت سونوگرافی هر ۷-۱۰ روز تکرار می شود و درمان لازم توسط پزشک صورت می گیرد. حتما هنگام ترخیص به توضیحات پرستار درباره زمان انجام سونوگرافی فرزند خود توجه کنید.

◆ مشاوره شنوایی: تمامی نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند. قبل از ترخیص نوزاد در بخش از نظر شنوایی معاینه انجام می شود، لذا زمان مراجعه بعدی جهت ABR زمان ترخیص به شما گفته می شود.

◆ پیگیری نتایج آزمایشات: مادر گرامی در صورتی که هنگام ترخیص نوزادتان جواب آزمایشی حاضر نباشد زمان پیگیری جواب آزمایش توسط پرستار مسئول ترخیص نوزادتان به شما آموزش داده می شود. همچنین جهت یادآوری مجدد هم از بیمارستان با شما تماس گرفته می شود. حتما بعد از دریافت جواب آزمایش آن را به پزشک متخصص نشان بدهید.

