



نوزاد نارس سالم

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
اصفهان

مقدمه

تولد نوزاد نارس ممکن است به علت مشکلاتی در جنین، مادر و یا هر دوی آنها باشد. اغلب دلایل زایمان زود رس مشخص نمی باشد. توصیه می شود والدین به جای تمرکز روی علل تولد نوزاد نارس، با مطالعه و آگاهی از نیاز های مرحله به مرحله نوزاد خود، توانمند گردیده و مسئولیت مهم فرزند پروری را به بهترین شکل اجرا نمایند. نوزادان نارس ممکن است به طور طبیعی مقداری تاخیر در رشد و تکامل خود داشته باشند ولی باید والدین آگاه باشند که تا چه مقدار این تاخیر ها می تواند طبیعی و در چه شرایطی غیر طبیعی تلقی می گردد. مراقبت صحیح همراه با حمایت خانواده می تواند از بسیاری از مشکلات پیشگیری نماید.





خانواده و شرایط نگهداری از شیر خوار

- حمایت خانواده
- مراقبت از نوزاد

خانواده و شرایط نگهداری از شیر خوار

حمایت خانواده

- ❖ به مادران توصیه شود از ذهن خود تفکر مقصر کیست را حذف نمایند و اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی، اندوه و غم داشتند به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایند.
- ❖ مادران سعی نمایند وقتی نوزاد خوابیده استراحت کنند تا انرژی و شادابی کافی برای مراقبت نوزاد داشته باشند.
- ❖ مادران به تغذیه سالم و خوردن سبزیجات، میوه، لبنیات و پروتئین در وعده های غذایی خود توجه داشته باشند.
- ❖ در فرصت های مناسب از پیاده روی و نزدیکی با طبیعت ، نور آفتاب و هوای پاک و سالم غافل نشوند.
- ❖ در صورت امکان، برای انجام امور منزل یا مراقبت از شیرخوار از خانواده و دوستان خود کمک گرفته شود.
- ❖ پدران نقش بسیار مهمی در حمایت عاطفی و روانی شیرخوار و همسر خود دارند. برای ایجاد دلبستگی عاطفی بیشتر بین پدر و نوزاد ، پدر در انجام مراقبت های نوزاد مشارکت نماید.



مراقبت از نوزاد

خانواده و شرایط نگهداری از شیر خوار

برای مراقبت از نوزاد از افراد آگاه، مشاوره و راهنمایی بگیرید

کاهش نور و صدا های اضافی محیط:

- ❖ مکان مراقبت نوزاد باید کم نور، دنج و بدون سرو صدا باشد و از کار های غیر ضروری بر بالین نوزاد نظیر کشیدن جارو برقی، روشن کردن تلویزیون ، رادیو، گذاشتن تلفن ثابت و همراه خودداری شود.
- ❖ از گذاشتن تخت یا جای نگهداری نوزاد در سالن یادر آشپزخانه خودداری کنید.
- ❖ در خانه به آرامی راه بروید و از پوشیدن کفش ها و صندل های صدا دار پرهیز شود.
- ❖ آرام صحبت کنید و از صدا کردن افراد با صدای بلند خودداری نمایید.
- ❖ توصیه به انجام مراقبت آغوشی
- ❖ از روشن کردن لامپ سقفی مستقیم که ارتباط با شما را برای نوزاد دشوار کند، پرهیز کنید همچنین هنگام خواب نوزاد، اتاق کم نور باشد تا نوزاد به خوابش ادامه دهد
- ❖ برای چند هفته اول تولد نوزاد، از رفتن به سفرهای طولانی خودداری کرده و تا حداقل سه ماه پس از تولد از سفرهای هوایی به همراه وی پرهیز شود.

خانواده و شرایط نگهداری از شیر خوار

- ❖ **کاهش محرک های بویایی:** سعی شود تمامی بوهای ناخوشایند و نامطلوب مانند عطر، ادکلن، اسپری های خوش بوکننده هوا، نیکوتین، صابون های معطر، پودر بچه و عرق بدن از محیط مراقبت نوزاد حذف شود.
- ❖ تا حد امکان بهتر است از رفت و آمد اطرافیان به اتاق نوزاد پرهیز شود زیرا نوزاد آسیب پذیر است و به سادگی بیمار می شود ضمناً مطمئن شوید افرادی که با نوزاد در ارتباط هستند، بیماری واگیر دار مثل سرماخوردگی نداشته باشند.
- ❖ نگهداری از حیوانات دست آموز خانگی، می تواند سبب ابتلای نوزاد تان به انواع عفونت ها گردد.
- ❖ **درجه حرارت مناسب اتاق نوزاد** ۲۴-۲۵ درجه سانتی گراد می باشد. در زمستان از قرار دادن نوزاد در کنار وسایل گرمایشی پرهیز شود و در تابستان نوزاد، در مسیر جریان باد کولر یا تابش مستقیم نور آفتاب قرار نگیرد.
- ❖ در صورت در اختیار نبودن حرارت سنج، درجه حرارت مناسب مقداری است که شما با حداقل پوشش احساس سرما یا گرما نداشته باشید. توجه شود در دمای زیر 24 درجه دو یا سه لایه لباس به نوزاد پوشانده شود.

خانواده و شرایط نگهداری از شیر خوار

- از لباس‌های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید، دکمه یا زیپ لباس باید از بالا به پایین باز شود و از روبان یا رشته‌هایی که ممکن است باعث خفگی و تنگ شدن لباس شود در لباس شیرخوار استفاده نشود.
- قنداق کردن بیش از حد تنگ می‌تواند باعث افزایش ریسک دررفتگی مادرزادی لگن شود.
- سر و گردن نوزاد باید بیرون از قنداق باشد و پس از ۲ ماهگی نوزاد نباید قنداق شود.



وضعیت دهی (پوزیشن) مناسب به نوزاد

❖ وقتی نوزاد نارس به دنیا می آید قدرت عضلانی زیادی نداشته و چون دیگر توسط دیواره های رحم مادر احاطه نشده است در مقابل نیروی جاذبه زمین قرار می گیرد و در می یابد که به سختی می تواند وضعیت خود را حفظ کند حرکات نوزادان نارس در بیشتر مواقع کلی، درشت و ناگهانی هستند و اغلب در حالت دست و پای باز و گردن کشیده شده به سمت عقب است که موجب خستگی نوزاد می گردد و از آرام ماندن و خواب خوب و راحت نوزاد جلوگیری می کند.

❖ هدف از وضعیت دهی به نوزاد آن است که بتواند به راحتی وضعیت جمع شدگی دوره جنینی خود را حفظ کند، اندام ها در راستای خط وسط بدن قرار گیرند، گردن در وضعیت کمی به جلو و در راستای بقیه بدن باشد وضعیت تنفسی او بهبود می یابد و استرس های او کم می شود.

وضعیت دهی (پوزیشن) مناسب به نوزاد

❖ با استفاده از پتو یا ملحفه رول شده که به صورت شل اندامهای نوزادان را در خط وسط نگه دارد دور تا دور نوزاد را حمایت کنید و نوزاد را در درون آشیانه در وضعیت جمع شده جنینی (حالت بدنی C شکل) بدون ایجاد محدودیت حرکتی برای وی، قرار دهید سعی نمایید دستها به خط وسط بدن نزدیک باشد و سر بیش از حد به عقب و جلو تمایل نداشته باشد.

❖ با توجه به توصیه های پزشک، نوزاد را در هر وضعیتی که خوابانده اید، هر دو تا سه ساعت یک بار یا در هنگام انجام مراقبت ها تغییر وضعیت دهید . نوزاد ممکن است سر نخ ها و علائم رفتاری که نشان دهنده ناراحتی او و نیاز به تغییر وضعیت است را از خود نشان دهد. توجه به این گونه رفتار های نوزاد نارس بسیار حائز اهمیت است.

راه هایی برای تقویت حواس پنجگانه (تکامل) نوزاد

❖ مجموعه عوامل محیطی که نوزاد در آن متولد شده است به ویژه رفتار پدر و مادر نقش بزرگی در تقویت حواس پنج گانه دارد.

❖ فرصت هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند، دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد و شما را لمس کند. مثلاً اشیا رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آنرا ببیند و بگیرد مانند جغجه.

❖ **حس بویایی** نوزاد با حس بوی تن مادر و لباس او تکامل پیدا می کند. بنابراین به مادر توصیه شود به آرامی شیرخوار را نوازش کرده و در آغوش بگیرد.

❖ **حس چشایی** نوزاد با مکیدن پستان و خوردن شیر مادر، تکامل پیدا می کند. زمانی که نوزاد با شیر مادر تغذیه می شود می تواند صورت مادر را ببیند و به صدای مادر گوش دهد. بنابراین شیردهی فرصت مناسبی است تا مادر به چشم های نوزاد نگاه کند و به او لبخند بزند و با او حرف زده یا برایش لالایی بخواند.

❖ تماس پوستی بین مادر و نوزاد، ضمن افزایش ارتباط عاطفی، آرامش و خواب بیشتر نوزاد، باعث تحریک بیولوژیک مغز شده و بهترین گزینه برای

تقویت **حس لامسه** نوزاد است.

خواب نوزاد نارس سالم

❖ برای نوزادان نارس، به دلیل حساس بودن مغزشان، خواب آرام بسیار مهم است و خواب آنها بطور طبیعی طولانی تر از دیگر نوزادان است. ممکن است مادر برای شیر دادن مجبور باشد نوزاد خود را بیدار کرده و حداقل یک ساعت بعد از شیر دادن، او را در آغوش داشته باشد.

❖ بعد از تغذیه نوزاد، بهتر است او را به طرف راست خواباند، این کار باعث جلوگیری از برگشت شیر خواهد شد، برای این کار یک حوله لوله شده یا یک پتو به پشتش گذاشته شده تا از غلتیدن نوزاد جلوگیری کند.

❖ نوزاد نباید در موقع خواب رو به شکم باشد، چون این کار خطر سندرم مرگ ناگهانی را افزایش می دهد.

❖ در صورت استفاده از گهواره، باید از خواباندن نوزاد برای یک زمان طولانی بر روی آن خودداری کرد زیرا گهواره از حرکت و ورزش عضلات وی جلوگیری می کند.

خواب نوزاد نارس سالم

- ❖ از ملافه و تشک سفت استفاده شود و از وسایل خواب شل و نرم برای نوزاد استفاده نشود.
- ❖ ملافه، اسباب بازی و هر چیزی که ممکن است وقت خواب نوزاد صورت او را بپوشاند، برداشته شود. و در اطراف سر شیرخواروسایلی مثل گردنبند، پلاک، عروسک، پتو و... قرار نگیرد.
- ❖ تا حد امکان نوزاد را در کنار خود و یا در همان اتاق ولی در رختخواب جدا بخوابانید.
- ❖ نوزادانی که تماس پوستی با مادر داشته و مراقبت آغوشی دریافت می کنند بهتر خوابیده و احساس امنیت بیشتری خواهند کرد زیرا بر روی سینه مادر درجه حرارت نوزاد تنظیم شده و نوزاد صدای ضربان قلب مادر را می شنود. بدین ترتیب مغز نوزاد فرصت تکامل صحیح را خواهد داشت.
- ❖ نوزاد باید چرخه خواب و بیداری کاملی داشته باشد. چرخه خواب زمانی پدید می آید که نوزاد همراه مادرش باشد.

نشانه های اعتراض و ناراحتی نوزاد

اگر نوزاد در **وضعیت نامطلوب** قرار گرفته مثلا حین معاینات فیزیکی یا در وضعیت خواب نامناسب، صدا های زیاد، روشنایی بیش از حد، جابجایی های مکرر، نشانه های کوچکی از خود نشان می دهد که می خواهد بگوید: "**بس کن یا کمکم کن تا آرام باشم**" نشانه های اختصاصی آشفتگی و استرس نوزاد را این گونه می توان تشخیص داد:

❖ گریه

❖ باز شدن انگشتان دست و پا

❖ افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون

❖ قرمزی، تیرگی یا کبودی پوست

❖ عطسه و سکسکه

❖ وجود حرکات تشنجی، لرزش و پیچ و تاب خوردن و بی قراری

❖ وقفه تنفسی

❖ سفت شدن قوس پشت نوزاد

❖ گذاشتن دست جلوی صورت مثل علامت ایست

نشانه های اعتراض و ناراحتی نوزاد

❖ اگر نوزاد هریک از علایم ذکر شده را داشته باشد، نشان دهنده استرس و نیاز به مادر است. در واقع او می خواهد مادر او را برداشته و تماس پوستی با او برقرار کند. برای هر نوزاد ، بهترین مکان دستان و سینه مادر است. مادر می تواند یک دست را دور سر نوزاد و دست دیگر را دور پاهای نوزاد قرار دهد. پاهای نوزاد را خم کرده و دستان نوزاد را در کنار دهانش بگذارد. این حالت به نوزاد امنیت می بخشد.

❖ در موارد اعتراض و ناراحتی نوزاد باید از تکان دادن شدید وی، ضربه زدن به پشت یا بالا پایین انداختن او اجتناب کرد بلکه باید به آرامی لمس شود و بهتر با است با او حرف زده شود.

❖ هنگام تغییر پوزیشن، تعویض پوشک یا اقدامات درمانی بهتر است قبل از لمس ، با گفتگوی آرام، تماس چهره به چهره، نام بردن اسم نوزاد، قرار دادن یک دست ثابت و حمایت گرروی سر یا پشت بدن نوزاد و حرکت ملایم گهواره ای در آغوش مادر انجام شود تا استرس و تنش نوزاد به حداقل ممکن برسد.

حفظ ایمنی شیر خوار

- ❖ محیط زندگی شیرخوار را عاری از دود (سیگار، سماور، والر، منقل و ...) نگه دارید.
- ❖ شیرخوار را از آب و نوشیدنی‌های داغ دور نگه دارید و وقتی او را در آغوش گرفته‌اید، مایعات داغ نخورید.
- ❖ در صورت استفاده از گهواره، حتماً از گهواره استاندارد استفاده کنید. اگر گهواره یا تخت‌ریل میله ای دارد، همیشه آن را در حالت بالا و قفل نگه دارید بطوریکه حداقل ارتفاع آن از روی تشک تا بالا ۵۰ سانتی‌متر و فاصله بین نرده‌های تخت از ۶ سانتی متر کمتر باشد.
- ❖ اشیای نرم و ملحفه مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی ها را بیرون گهواره نگه دارید.
- ❖ در صورت استفاده از ساک حمل شیرخوار، آن را از زیر بگیرید.
- ❖ هرگز شیرخوار را در صندلی جلوی خودرو قرار ندهید. در خودرو از صندلی ایمنی شیرخوار، رو به عقب استفاده کنید.

تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار

- ❖ نوزادان معمولاً یک نوبت مدفوع و یک پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول، تعداد ۲-۳ نوبت مدفوع و ۲-۳ پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم و ۳-۴ پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم و ۶-۸ پوشک مرطوب از روز ۷-۵ تولد دارند.
- ❖ تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار برای حفظ سلامتی وی، بسیار مهم است و بعد از هر بار اجابت مزاج باید ابتدا شیرخوار را با آب ولرم شستشو داد (در شیرخواران دختر منطقه آلوده باید از جلو به عقب پاک شود) و پس از آن برای پیشگیری از سوختگی ناحیه پوشک، از روغن های بهداشتی و کرم های محافظ پای نوزاد استفاده کرد.
- ❖ قبل از لمس نوزادان برای تعویض پوشک، بهتر است با آرامی و بردن نام او به چهره اش نگاه کنید و سپس با ملایمت اقدام به تعویض پوشک وی نمایید. با اینکار استرس و تنش نوزاد به حداقل ممکن می رسد.
- ❖ کرم های حاوی اکسید روی برای پیشگیری و درمان سوختگی پای نوزاد مفید است. اگر سوختگی ناحیه پوشک بیش از سه روز طول کشید به پزشک مراجعه شود.

تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار

- ❖ در هنگام تعویض پوشک، مراقب بدن یا دست شیرخوار باشید. همچنین از بالا آوردن بیش از حد پاها و ایجاد فشار بر روی شکم و ستون فقرات او، پرهیز کنید.
- ❖ اگر نوزاد بیش از ۳ ساعت دفع ادرار نداشته باشد، ممکن است کم آب شده باشد و باید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمود.
- ❖ مدفوع نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند شل است. بنابراین تا زمانی که وضعیت عمومی نوزاد خوب است، دفع اجابت مزاج اسهال به شمار نمی آید.
- ❖ دست ها یکی از راه های مهم در انتقال میکروب ها به بدن نوزاد می یاشند. پس ضروری است که قبل از بغل کردن و مراقبت از شیرخوار و بخصوص بعد از تعویض پوشک، دست ها شسته شوند.
- ❖ در صورتیکه در زمان تعویض پوشک با باز کردن پاهای نوزاد دچار مشکل هستید و احساس می کنید پاها را سفت کرده و مانع از تعویض پوشک می شود بهتر است در این خصوص با پزشک مشورت کنید و در صورت نیاز برای برخورداری از ماساژهای تخصصی تر به کاردرمان نوزادان مراجعه نمایید.

حمام کردن نوزاد

- ❖ توصیه می شود نوزاد نارس هفته ای ۲ بار استحمام شود.
- ❖ نوزاد باید در لگن شستشو داد نه زیر دوشو بهتر است لگن حمام دادن در اتاق در کنار تخت یا محل نگهداری نوزاد قرار داده شود و همانجا حمام دادن او انجام شود .
- ❖ توصیه می شود تا زمان افتادن بند ناف (در دو هفته اول تولد) حمام کردن با استفاده از اسفنج و لگن آب انجام شود و پس از افتادن بند ناف می توان نوزاد را مستقیماً داخل آب حمام کرد.
- ❖ باید در و پنجره های فضای حمام کردن رابست و دما را بر روی ۲۵-۲۸ درجه سانتی گراد تنظیم کرد.
- ❖ دمای آب ۳۸ الی ۳۹ درجه سانتی گراد باشد. در صورت نبودن دما سنج می توانید از آرنج خود استفاده کرد به طوریکه با گذاشتن آرنج در آب نباید احساس گرما یا سرما زیاد کنید.

حمام کردن نوزاد

- ❖ استحمام نوزاد باید با ملایمت انجام شود تا منجر به نا آرامی او نشود. توصیه میشود که برای حمام دادن نوزاد، ابتدا او را درحالی که کاملاً لخت است در یک ملحفه تمیز قرار دهید و درحالی که قنداق است اندام‌ها یک به یک از ملحفه خارج و به آهستگی و با ملایمت، زیر آب برده شده و برای استحمام تمیزگردد.
- ❖ بدن نوزاد نرم و لطیف است وقتی مرطوب و خیس می شود احتمال سر خوردن زیاد می شود بنابراین در هنگام شستشو، نوزاد را آرام وارد لگن کنید و دقت نمایید تا از میان دستانتان سر نخورد می توانید دستکش نخی استفاده کرد.
- ❖ شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کنید. بعد از اینکه سر و صورت نوزاد شستشو داده شد، آن را با حوله نرم خشک کنید و سپس تنه و اندام های وی را شستشو دهید.
- ❖ از ریختن مستقیم آب بر روی سر نوزاد پرهیز کنید و پوست سر را با پارچه خیس تمیز کنید. اگر سر نوزاد پوسته پوسته شده است، بهتر است به پوست سر او قبل از استحمام کمی روغن زیتون بمالیده تا بعد از شستشو با صابون یا شامپو بچه پوسته ها از بین برود.

حمام کردن نوزاد

❖ دقت کنید که چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله ران ها به دقت شستشو شود. دستگاه تناسلی نوزاد در آخر بار شستشو داده شود. دستگاه تناسلی نوزاد دختر از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کامل تمیز شود.

❖ پس از شستشو، نوزاد را کامل خشک کرده و لباس گرم و تمیز به او پوشانده شود. برای خارج کردن آب از گوش نوزاد سر او را به آرامی به طرف راست و چپ خم کرده و گوش را با دستمال نرم، خشک نمایید.

❖ در صورت خشک بودن پوست نوزاد می توان بعد از استحمام از یک لایه نازک وازلین یا کرم های مرطوب کننده بدن نوزاد یا پماد آ + د، استفاده شود.

رشد و تکامل

❖ والدینی که نوزاد شان زودتر از هفته ۳۷ بارداری به دنیا آمده است، ممکن است وقتی ببینند که نوزاد شان در رسیدن به نقطه رشد خود در مقایسه با آنچه که سن اونشان می دهد تاخیر دارد دچار نگرانی شوند.

❖ باید دانست که بررسی رشد و تکامل این شیرخواران الگوی مخصوص خود را دارد. یعنی برای این نوزادان باید از سن اصلاح شده استفاده کرد. مثلا اگر نوزاد ۳ ماهه است و ۲ ماه زود تر بدنیا آمده است اگر به موقع به دنیا می آمد اکنون باید یک ماهه می شد نه سه ماهه. پس هنگام ارزیابی رشد نوزاد نارس به جای آنکه از سن تقویمی استفاده کنید باید از سن اصلاح شده استفاده کنید. این سن در مقایسه با سن شناسنامه‌ای به مراتب به رشد مناسب او نزدیک تر است.

❖ اکثر شیر خواران نارس از نظر وزنی در سن ۲ سالگی و از نظر دور سر در سن ۳ سالگی به هم سن و سالان غیر نارس خود خواهند رسید.

علائم و نشانه های خطر

باید به والدین آموزش داده شود که اگر علائم و نشانه های زیر در نوزادشان مشاهده شد، باید برای بررسی بیشتر، تعیین علت و رفع به موقع مشکل نوزاد به پزشک مراجعه نمایند:

❖ تب (حرارت زیر بغل بیش از ۳۷.۲ درجه سانتی گراد)

❖ دمای بدن کمتر از دمای طبیعی (حرارت زیر بغل کمتر از ۳۶.۳ باشد)

❖ بی حالی یا بی قراری

❖ شیر نخوردن

❖ زردی

❖ تنفس تند با ناله

❖ به داخل کشیده شدن عضلات تحتانی قفسه سینه در هر نفس

❖ سرفه

❖ کبودی لب ها و زبان

❖ استفراغ، اسهال یا مدفوع خونی

❖ ملاج برجسته

❖ کاهش وزن، کاهش دفعات ادرار یا تیره شدن ادرار

علائم و نشانه های خطر

❖ نوزادان در ماه اول زندگی بعد از روز چهارم روزانه ۴-۶ بار دفع مدفوع دارند و بعد از ماه اول زندگی الگوی دفع آن ها تغییر می کند . اگر دفع مدفوع در نوزاد بعد از ماه اول از ۸-۶ بار در روز تا هفته ای یک بار متفاوت باشد اشکال ندارد ولی چنان چه این الگوی دفع به صورت ناگهانی تغییر کند نیاز به بررسی داشته و باید به پزشک مراجعه نمایید.

