



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س)

آموزش به بیمار

نام پمفلت:	نوزاد نارس
تهیه کننده:	خدیدجه گورکانی کارشناس پرستاری
منبع:	مراقبت و نگهداری از نوزادان نارس تهیه شده در اداره سلامت نوزادان
پزشک تایید کننده:	دکتر بهرامی فوق تخصص نوزادان
تاریخ تهیه:	زمستان 1402

5

بعد از ترخیص هر زمان که نوزاد دچار علائمی از جمله: شیر نخوردن، تب، سختی تنفس، اسهال، تشنج و... شود باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

-نوزاد نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2 کیلو گرم حتماً در سن 4 تا 6 هفتگی به پزشک مخصوص چشم پزشکی مراجعه نمایند.

-نوزادان نارس با وزن کمتر از 2000 گرم و با سن حاملگی کمتر از 34 هفته به دلیل در معرض بودن خونریزی های داخل بطن های مغزی تا 60 روزگی چندین نوبت باید سونوگرافی شوند.

-تمامی نوزادان نارس باید مورد ارزیابی شنوایی سنجی قرار بگیرند.

-در نوزادان نارس ممکن است اختلالات تکاملی مانند اختلال در یاد گیری و عقب ماندگی ذهنی دیده شود پس به موقع باید شناسایی و درمان شود.

-نوزاد نارس بسیار ساده تر از نوزادان رسیده بیمار می شوند. به همین منظور لازم است تا حد امکان از رفت و آمد زیاد به اتاق نوزاد پرهیز شود و خصوصاً افراد بیمار به نوزاد نزدیک نشوند.

-بهتر است در ماه های اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی و حضور در میهمانی ها و مکان های شلوغ پرهیز شود.

4

خواب: خوابیدن بیش از 3 تا 4 ساعت در

نوزادان ممکن است به دلیل کاهش قندخون باشد، پس لازم است هر 2 تا 3 ساعت به نوزاد شیر مادر دهید و در صورت خواب بودن او را بیدار و شیر به او بدهید. برای کمک به خواب آرام نوزاد نیاز است تا همانند یک بزرگسال شرایط خواب آسوده را برای نوزاد خود فراهم کنید. محیط آرام با نور کم می تواند با بهبود خواب نوزاد شرایط لازم برای رشد مطلوب نوزاد نارس را به وجود آورد. در ماههای اولیه در طی شب ممکن است نوزاد به دلیل کوچکتز بودن و گرسنگی زود به زود نسبت به نوزادان رسیده بیشتر از خواب بیدار شود. مدتها زمان می برد تا والدین و سایر اعضای خانواده شب را یکنواخت و بی دغدغه به صبح برسانند.

نکات قابل توجه:

-خیس بودن پوشک حداقل 6 بار در شبانه روز و وزن گیری 20-30 گرم روزانه یا 150-200 گرم هفته ای سنجش مناسبی برای وزن گیری نوزاد است.

نوزاد نارس:

به نوزادی گفته میشود که قبل از هفته 37 بارداری متولد شود. هر چه نوزاد سن حاملگی (سن داخل رحمی) کمتری داشته باشد، احتمال بروز مشکلات پس از تولد برای او بیشتر است. نوزادی که وزن هنگام تولد او کمتر از 2500 گرم باشد، به عنوان کم وزن تعریف می شود. اگر وزن نوزاد کمتر از 1500 گرم باشد، بسیار کم وزن خوانده می شود. نوزادان کم وزن ممکن است نارس باشند یا سر موعد مقرر متولد شده اندام ها در داخل رحم مادر از رشد کافی برخوردار نشده اند.

علل تولد نوزاد نارس:

تولد نوزاد نارس ممکن است به علت مشکلاتی در جنین، مادر، یا هر دوی آنها باشد. اغلب دلایل زایمان زودرس مشخص نمی باشد ولی شایعترین علت تولد نارس موارد زیر است: مشکلات جفت، بارداری دو قلو یا بیشتر، عفونت مادر، مشکلات رحم یا گردن رحم، مصرف الکل یا داروهای روان گردان غیر مجاز در حین بارداری، شیوه زندگی مدرن، اشتغال، استرس و بیماری مادر

مشکلات نوزاد نارس:

احتمال ابتلا به مشکلات شنوایی و بینایی در نوزادان نارس بیشتر است.

همچنین برخی از نوزادان نارس به نوعی دچار مشکلات رشد مغز می باشند که می تواند اختلالات یادگیری را در سنین بالاتر برایشان به وجود آورد.

مراقبت از نوزادان نارس:

خیلی از مادران انتظار ندارند که نوزاد نارس به دنیا آورند، اما والدین باید بدانند که به محض تولد نوزاد نارس چه کارهایی انجام دهند.

کارهایی که برای مراقبت کافی از نوزادان نارس باید انجام داد شامل موارد زیر است:

گرم کردن:

بسیاری از نوزادان نارس، فاقد چربی زیر پوست به مقدار کافی می باشند، در نتیجه نمی توانند گرمای در بدن خود نگه دارند. دمای مناسب اتاق برای نوزادان نارس بین 25-26 درجه سانتی گراد می باشد. بهترین راه نگه برای نگه داشتن دمای بدن نوزاد در حد مطلوب در منزل، پوشاندن نوزاد با لباس پنبه به صورت لایه به لایه است تا با توجه به تغییر دمای محیط بتوان لایه ها را کم یا زیاد کرد.

حفظ دمای مناسب بدن نوزاد در حمام و بعد از آن نیز بسیار مهم است. نوزاد را کنار شوقاژ، بخاری، بادکولر و... قرار ندهید. نه تنها سرما، بلکه گرمای زیاد نیز برای سلامت نوزاد مضر است.

تغذیه:

تغذیه نوزاد نارس با نوزاد رسیده تفاوت دارد، به طوری که به انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و هضم و جذب چربی

ها در آنها کامل نیست. نیاز به سدیم، کلسیم، فسفر، آهن

و برخی ویتامین ها در آنها بیشتر است. ترکیب شیرمادر

نوزاد نارس متناسب با نیاز این نوزادان است. عوامل ایمنی

بخش در شیر مادر نوزاد نارس بیشتر است و عملکرد

سیستم ایمنی شیر خواران نارس را بهبود می بخشد و

تماس پوست با پوست مادر و شیر خوار غلظت آنتی بادیهای

شیرمادر را تحت تاثیر قرار می دهد و از ابتلا به عفونت ها

محفوظ بماند و سریع تر رشد کند.

بهترین تغذیه برای نوزاد نارس، شیر مادر است.

جهت جلوگیری از برگشت شیر به دهان بهتر است نوزاد

پس از شیر خوردن به سمت راست خوابانده شده، و سر

نوزاد 30 درجه بالاتر از سطح بدن قرار داده شود.