



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش 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 دوره ای و واکسیناسیون منظم با مراکز بهداشتی یا پزشک خود در ارتباط منظم باشید.
- ✓ این نوزادان در خطر مرگ ناکهانی بیشتر از سایر نوزادان قرار دارند، بنابراین مراقب باشید که روی شکمش نخوابد.
- ✓ درجه حرارت مناسب اتاق برای نوزاد نارس ۲۶-۲۵ درجه سانتی گراد می باشد. از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.
- ✓ لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد. معمولاً پوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد ترخیص، به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود.
- ✓ کنترل درجه حرارت نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با تب گیر زیر بغل ۳۶ تا ۳۶/۵ 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 شیرمادر یا شیر خشک هر ۲ تا ۲/۵ ساعت لازم است. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳ تا 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.
- ✓ شیرتان را در فواصل منظم حدود ۶ تا ۸ بار در روز بدوشید تا سینه تان تحریک به تولید شیر شود.
- ✓ خیس بودن کهنه و وزن گیری روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزن گیری مناسب است.
- ✓ نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲۰۰۰ 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 نابینایی شود. لذا این نوزادان باید در ۴ تا ۶ 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 ۳۴ هفته و وزن کمتر از ۲۰۰۰ گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند، لذا در روز ۴ تا ۷ بعد از تولد در بخش نوزادان سونوگرافی مغز انجام می شود. سونوگرافی دوم در هفته سوم و سونوگرافی سوم در حدود ۳۰ تا ۴۰ روزگی انجام می شود و درمان های لازم توسط پزشک صورت می گیرد



دستور العمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار ،حین ترخیص

نوزاد نارس

- ✓ تمامی نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوایی هستند و بایستی مورد ارزیابی شنوایی یا بلافاصله بعد از ترخیص و نوعی آزمایش در ۳ ماهگی قرار گیرند.
- ✓ نوزادان نارس معمولاً در ۱ تا ۳ 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 دررفتگی تکاملی مفاصل لگن هستند ،بنابراین حدود دوماهگی 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 ۲ کیلوگرم باید در ۱ 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 صورت در شروع فصل پائیز تزریق واکسن آنفولانزا 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 هم سن و سال خود ،بیمار می شوند.بنابراین نیازمند توجه و مراقبت بیشتر می باشند.از تماس کسانی که دارای عفونت مجاری تنفسی و سرماخورده هستند با نوزاد جلوگیری نمایید.
- ✓ بوسیدن نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری ها به نوزاد نارس شود.
- ✓ بهتر است در ماههای اول زندگی نوزاد نارس از مسافرت های طولانی ،حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود.
- ✓ حواس تان باشد که همه میهمان ها قبل از دست زدن به او دست شان را بشویند.
- ✓ برای اینکه او را با ماشین به خانه ببرید ،باید جای او را در صندلی ایمنی در قسمت عقب ماشین محکم کنید.اگر صندلی ماشین معمولی برایش خیلی بزرگ باشد،ممکن است سرش درست و راست قرار نگرفته و راه مجرای تنفسی اش باز نگه داشته نشود،بنابراین صندلی مناسب نوزدانی که وزن آن ها کمتر از ۲۲۵۰ گرم است را تهیه کنید.بهترین کار این است که فرد بزرگسال دیگری در کنارش باشد و چشم از او بر ندارد.
- ✓ نگران نباشید و صبر و حوصله داشته باشید.
- ✓ به تغذیه و استراحت خود اهمیت دهید.
- ✓ از کمک اعضا خانواده در مراقبت از نوزاد خود استفاده نمایید.

✓ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در هر زمانی که نوزاد دارای علایمی مانند تب ،شیرخوردن ،مکیدن ضعیف ،استفراغ های مکرر،بی حالی و یا تشنج و...شد بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ اولین معاینه نوزاد بایستی ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد.مراجعات بعدی هر هفته یک بار است ،تا زمانی که وزن نوزاد به ۲۰۰۰-۲۵۰۰ گرم برسد بعد از آن مراجعات دو هفته یک بار و سپس ماهیانه می باشد.