

شیرخوار سالم زود متولد شده

❖ برخی از نوزادان سالم به دلایلی ممکن است قبل از هفته ۳۷ بارداری، متولد شوند. به این نوزادان، نارس سالم گفته می شود.

❖ نارس بودن، دلیل بیمار بودن نوزاد نیست ولی لازم است والدین از نحوه مراقبت کودک خود اطلاعات کافی داشته باشند تا با نیازهای او در مراحل مختلف رشد و تکامل، آشنا شده و بتوانند از وی بدرستی مراقبت کنند.

❖ در صورتی که تاخیر رشد شیرخواران نارس نادیده گرفته شود، می تواند سبب مشکلات واضح و بیشتری در آینده شود. مراقبت صحیح همراه با حمایت خانواده می تواند از بسیاری از این مشکلات پیشگیری کند.

❖ برای مراقبت از نوزاد زود متولد شده سالم خود، از افراد آگاه مشاوره و راهنمایی بگیرید و حتماً به توصیه های پزشک نوزادان و پرستار بخش مراقبت ویژه محل بستری نوزاد و نیز پزشک/مراقب سلامت/بهورز مرکز بهداشتی درمانی توجه کرده و آنها را بکار ببندید.

❖ برای دریافت توصیه ها و مراقبت های لازم، اطلاع از زمان و مکان مراجعه به مرکز خدمات بهداشتی درمانی نزدیک محل سکونت، بسیار مهم و ضروری است.

نکات کلیدی برای مراقبت از شیرخواران زود متولد

شده سالم:

➤ غربالگری پس از تولد، روز سوم تا پنجم انجام می شود و تکرار آن در ۲، ۶ و ۱۰ هفتگی پس از تولد انجام می گردد.

➤ سن اصلاح شده کودک را از پزشک/مراقب سلامت/بهورز، سوال کنید.

➤ پرسشنامه غربالگری تکامل ASQ را در سن اصلاح شده ۲ ماهگی شیرخواران از پزشک/مراقب سلامت/بهورز دریافت کنید.

➤ لازم است نوزادان پس از ترخیص تا رسیدن به وزن ۲۰۰۰ گرم، هفتگی مراقبت شوند و پس از آن در ۲-۴-۶-۷-۹-۱۲-۱۵-۱۸ ماهگی و سپس در ۲-۵-۲/۳-۴ و ۵ سالگی برای مراقبت کودک مراجعه کنید.

➤ در سنین ۲-۴-۶-۱۲ و ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی برای واکسیناسیون کودک خود مراجعه کنید.

➤ مکان نگهداری نوزاد در منزل کم نور، دنج و بدون سر و صدا باشد و از کارهای پر سر و صدا بر بالین نوزاد خودداری نمایید.

➤ بهتر است در ماه های اول تولد نوزاد، از بردن وی به سفر طولانی و سفر هوایی پرهیز نمایید.

➤ برای نوزاد از وسایلی استفاده کنید که عامل آسیب و انتقال عفونت به او نباشد.

➤ از پودر های بچه، اسپری های خوشبو کننده هوا یا ادکلن و مواد شیمیایی در اطراف نوزاد استفاده نکنید.

➤ درجه حرارت مناسب اتاق نوزاد ۲۴ - ۲۵ درجه سانتی گراد است. در زمستان از قرار دادن نوزاد کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ و ... و در تابستان از قرار دادن او در مسیر جریان باد کولر و پنکه یا تایش مستقیم نور خورشید، پرهیز کنید.

➤ برای شیرخوار از لباس های راحت، نرم، سبک و با امکان تعویض آسان استفاده کنید.

➤ قنداق کردن بیش از حد تنگ می تواند باعث افزایش ریسک در رفتگی مادر زادی لگن شود.

➤ چگونگی خواباندن و وضعیت دهی نوزاد بسیار مهم است. با توجه به توصیه های پزشک، نوزاد

در هر وضعیتی که خوابیده است هر دو تا سه ساعت یک بار او را تغییر وضعیت دهید.

➤ در صورتی که در نوزاد علایمی مثل عدم تمایل به جمع کردن اندامها، پل زدن و عقب زدن سر، همچنین پرش اندامها و بخصوص سفت کردن پاها مشاهده شد، برای ارزیابی و مشاوره چگونگی وضعیت دهی درست، به مرکز بهداشتی درمانی، مراجعه کنید.

➤ 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 لمس کند.

➤ هیچگاه شیرخوار را روی میز، تخت، صندلی یا کاناپه که اختلاف سطح با زمین دارند و خطر افتادن است، تنها نگذارید.

تغذیه شیرخوار

- شیر مادر هیچ جایگزینی ندارد. تا پایان ۶ ماهگی کودکان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید و پس از آن مطابق توصیه های تغذیه ای، غذای کمکی را شروع کرده و شیر مادر را ادامه دهید.
- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد (مراقبت کانگورویی) فواید زیادی دارد مانند: دلبستگی مادرانه، افزایش قابل توجه میزان تغذیه با شیر مادر، کاهش اضطراب مادران، افزایش رشد شناختی شیر خوار، تنظیم دمای بدن - تنفس و ضربان قلب نوزاد، ارتباط متقابل شیرخوار و مادر و در نهایت تسریع روند رشد جسمی، ارتقای تکامل و شکوفایی استعدادهای بالقوه شیرخوار .

• به دلیل زود به دنیا آمدن نوزاد، عوامل ایمنی بخش در شیر مادر بیشتر بوده و می تواند عملکرد سیستم ایمنی شیر خوار را بهبود بخشد. بنابراین تغذیه موثر با شیر مادر، کلید مبارزه با بسیاری از عوارض زود بدنی آمدن یا وزن کم نوزاد است.

• شیرخوار را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، ممکن است شیرخوار ۱۲-۱۰ بار در ۲۴ ساعت تغذیه شود.

• علائم زودرس گرسنگی در شیر خوار عبارتند از: حرکات دهان، مکیدن لب، بردن دست ها به سمت دهان، تکان دادن دست ها و پاها، غر زدن و نق نق کردن.

• شیر دادن باید زمانی تمام شود که نشانه های سیری مانند: توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، رها کردن پستان، برگشتن، بستن دهان، دست های آرام، به خواب رفتن، در شیرخوار دیده شود.

• بهترین وضعیت برای شیر دادن به نوزاد نارس، وضعیت های "زیر بغلی" و "گهواره ای متقابل" و بعد از تغذیه، قرار دادن او به یک طرف یا پهلو است. **(عکس گذاشته شود)**

• از تغذیه شیرخوار با بطری پرهیز کنید. در شرایط خاص می توانید از روش های جایگزین و غیر مستقیم تغذیه با شیر مادر مانند تغذیه با فنجان برای نوزاد نارس استفاده نمایید.

• برای رشد بهتر نوزادان، از ۵-۳ روزگی برای آنها ویتامین A و D تجویز می شود. در صورت توصیه پزشک، ممکن است مکمل های اسیدفولیک، ویتامین E، آهن و روی نیز تجویز شود.

خواب شیرخوار

○ برای نوزاد نارس، به دلیل حساس بودن مغزشان، خواب آرام بسیار مهم است و خواب آنها بطور طبیعی طولانی تر از نوزادان دیگر است.

○ در صورت استفاده از گهواره، از خواباندن نوزاد برای زمان طولانی بر روی آن خودداری کنید زیرا گهواره از حرکت و ورزش عضلات او جلوگیری می کند.

○ وسایل خواب شیرخوار شل و نرم نباشد و وسایلی مثل گردنبند، پلاک، عروسک، پتو و... در اطراف سر او نگذارد.

○ تا حد امکان نوزاد در اتاق والدین ولی در رختخواب جدا بخوابد.

گریه و بی قراری شیرخوار

■ اگر نوزاد در وضعیت نامطلوب قرار گیرد، نشانه های کوچکی مانند: گریه، پیچ و تاب خوردن، بی قراری و... از خود نشان می دهد.

■ در موارد اعتراض و ناراحتی نوزاد از تکان دادن شدید وی، ضربه زدن به پشت یا بالا پایین انداختن او، اجتناب شود. بغل کردن، حرف زدن و تماس پوستی برقرار کردن سبب می شود تا به آرامش برسد.

■ ممکن است شیرخوار تا هفته ششم تولد در ساعات بعد از ظهر حداکثر ۳ ساعت در روز بی-قراری، شکم درد و گریه های ناشی از کولیک نوزادی، داشته باشد که بتدریج کاهش می باید ولی ممکن است تا ۳ الی ۴ ماهگی و حداکثر تا ۶ ماهگی ادامه یابد.

■ تکان های آرام و ریتمیک، راه رفتن، سر و صداهای کم و لرزش های ملایم مانند حرکات گهواره ای ملایم و لالایی خواندن، تا حدودی برای رفع بی قراری نوزاد موثر است.

تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار

✓ نوزادان معمولاً یک نوبت مدفوع و ۱ پوشک مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول تولد، تعداد ۳-۲ 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 تا ۸ پوشک مرطوب از روز ۵-۷ تولد، دارند.

✓ باید توجه داشت که مدفوع نوزادانی که با شیر مادر تغذیه میشوند شل است.

✓ تعویض پوشک و رعایت بهداشت شیرخوار برای حفظ سلامتی وی، بسیار مهم است.

✓ بعد از هر بار اجابت مزاج، ابتدا شیرخوار را با آب ولرم شستشو دهید (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 کنید.

✓ در هنگام تعویض پوشک مراقب بدن یا دست شیرخوار باشید و 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 در اینصورت، به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

حمام کردن شیرخوار

توصیه می شود نوزاد نارس، هفته ای ۲ بار استحمام شود.

نوزاد را باید در لگن شستشو داد نه زیر دوش. بهتر است لگن حمام دادن در کنار تخت یا محل نگهداری نوزاد قرار داده و همانجا حمام دادن انجام شود.

توصیه می شود تا زمان افتادن بند ناف (در ۲ هفته اول تولد) حمام کردن در اتاق و با استفاده از اسفنج و لگن آب انجام شود. پس از افتادن بند ناف میتوان شیرخوار را مستقیماً داخل آب، حمام کرد.

بلافاصله بعد از شیر دادن، برای نوزاد استحمام انجام نشود زیرا احتمال برگرداندن شیر وجود دارد که می تواند باعث خفگی شود.

ب در و پنجره های فضای حمام کردن را ببندید و دما را بر روی ۲۵-۲۸ درجه سانتی گراد

تنظیم نمایید. دمای آب ۳۸-۳۹ درجه سانتی گراد باشد.

برای حمام دادن نوزاد، ابتدا به آرامی او را درحالی که کاملاً لخت است در یک ملحفه تمیز قرار دهید و در حالی که قنداق است به آهستگی زیر آب ببرید و اندام ها را یک به یک از ملحفه خارج نموده و به آهستگی و با ملایمت تمیز نمایید.

شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کرده و از ریختن مستقیم آب بر روی سر نوزاد پرهیز کنید و پوست سر او را با پارچه خیس تمیز نمایید. سپس آنرا با حوله گرم، خشک کرده و بعد از آن تنه و اندام ها را شستشو دهید.

واکسیناسیون و معاینه های دوره ای

برای پیشگیری از بیماری و تامین سلامت، لازم است شیرخوار حتماً مورد معاینه های دوره ای و واکسیناسیون منظم، قرار گیرد.

برای پیشگیری از بیماری های جدی، واکسن شیرخوار باید در زمان های تعیین شده توسط مراکز بهداشتی و درمانی (خانه بهداشت، مرکز خدمات جامع سلامت و پایگاه بهداشت) طبق برنامه انجام شود.

برای اطلاع از زمان های واکسن نوزاد، به جدول واکسیناسیون مراجعه کنید یا از رایانه دهندگان خدمت در مرکز بهداشتی درمانی، راهنمایی بگیرید.

واکسن های بدو تولد عبارتند از: ب. ث. ژ - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب.

برخی از شیرخواران پس از واکسیناسیون ممکن است دچار تب یا بی قراری شوند که برای پیشگیری از آن بهتر است، به توصیه های رایانه دهنده خدمت واکسیناسیون توجه کرد.

در ویزیت ۱۵-۱۴ روزگی خدمات زیر به شیرخوار رایانه می شود:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه با شیر مادر
- ارزیابی رفتار با نوزاد
- ارزیابی ژنتیک
- راهنمایی هایی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر
- راهنمایی هایی برای سلامت مادر
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل شیرخوار
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.

علائم و نشانه های خطر:

والدین گرامی باید توجه نمایند که اگر علائم و نشانه های زیر در نوزاد شان مشاهده شد، باید برای بررسی بیشتر، تعیین علت و رفع به موقع مشکل شیرخوار، به پزشک مراجعه نمود:

- ✓ تب (حرارت زیر بغل بیش از ۳۷/۲ درجه سانتی گراد باشد)
- ✓ حرارت بدن کمتر از دمای طبیعی (حرارت زیر بغل کمتر از ۳۶/۳ باشد)
- ✓ بی حالی یا بی قراری
- ✓ شیر نخوردن
- ✓ زردی
- ✓ تنفس تند یا ناله
- ✓ به داخل کشیده شدن عضلات تحتانی قفسه سینه در هر نفس
- ✓ سرفه
- ✓ کبودی لب ها و زبان
- ✓ استفراغ
- ✓ اسهال یا مدفوع خونی
- ✓ ملاحظ برجسته
- ✓ تشنج
- ✓ کاهش وزن
- ✓ کاهش دفعات ادرار یا تیره شدن ادرار