

مراقبت از هیپوترمی

از خشک بودن نوزاد مطمئن شوید. روی سر نوزاد، کلاه مناسب بگذارید. نوزاد را در آفتاب، کنار پنجره، کنار درب و کنار محل های سرد قرار ندهید. مطمئن شوید درجه حرارت اتاق سرد نیست. نوزاد را به محیط گرم تر انتقال دهید. نوزاد را روی قفسه سینه مادر در تماس پوست با پوست قرار دهید و هر دو را با پتو بپوشانید. بعد از یک ساعت درجه حرارت را مجدداً کنترل نمایید. اگر درجه حرارت همچنان کمتر از ۳۶ درجه است، نوزاد را ارجاع دهید.

زردی نوزاد:

زرد شدن پوست نوزادان در هفته اول عمر شایع است. رنگ زرد را در قسمت سفیدی چشم به راحتی می توان مشاهده کرد و شایع ترین نوع زردی در نوزادان، زردی فیزیولوژیک است که روز دوم یا سوم بعد از تولد ظاهر شده و در روز دهم برطرف می شود. علت زردی فیزیولوژیک شکستگی گلبول های قرمز جنینی بعد از تولد است که ماده ای به نام بیلی روبین ایجاد می کند که موجب زردی نوزاد می شود. بیلی روبین عمدتاً از راه مدفوع دفع می شود نه از طریق ادرار. لذا آب دادن به نوزاد کمکی نمی کند ولی آغوز که ملین است، به دفع مدفوع اولیه نوزاد کمک کرده و سطح زردی بدن را کم می کند. زردی غیر طبیعی در زمان تولد و یا روز اول دیده می شود که سطح بیلی روبین غیر طبیعی و بیمارگونه بالاست و نیازمند درمان است. در زردی نوزاد شیردهی منعی ندارد مگر اینکه پزشک تشخیص دهد نوزاد بیماری خاصی دارد و شیر مادر برای نوزاد مضر می باشد.

درمان زردی پوست: معمولاً نوزاد زیر دستگاه نور فتوتراپی قرار می گیرد تا بیلی روبین تغییر شکل داده و راحت تر دفع شود. تغذیه مکرر با شیرمادر برای پیشگیری از کم آبی مهم است. دادن آب یا آب قند نه تنها کمکی نمی کند بلکه چون مصرف شیر مادر را کم می نماید، توصیه نمی شود.

مراقبت نوردرمانی در منزل

برای ایمنی نوزاد دستگاه نوردرمانی در کنار اتاق قرار گیرد. روشن شدن همه لامپ ها را کنترل کنید. تشک نازکی زیر دستگاه پهن کرده و پس از کشیدن ملحفه سفید روی آن، نوزاد را بخوابانید. تمام بدن نوزاد را لخت نموده و فقط چشم ها را با چشم بند و ناحیه ی تناسلی را با پوشک بپوشانید. نوزاد را طوری قرار دهید که سطح زیادی از پوست نوزاد در معرض نور قرار

گیرد. فاصله بدن نوزاد از لامپ دستگاه ۱۵-۲۰ سانتی متر باشد. در زمان نور درمانی، درجه حرارت نوزاد در حد ۳۶,۵-۳۷ درجه سانتی گراد حفظ شود. هر ۲-۴ ساعت نوزاد را تغییر وضعیت دهید تا کل سطح پوست نوزاد در معرض نور قرار گیرد. خواباندن روی شکم (دمر) توصیه نمی شود. نوزاد باید در تمامی مدت شبانه روز زیر نور باشد و فقط برای شیرخوردن و تمیز شدن آن هم حداکثر تا یک ساعت می توان او را بیرون از دستگاه نگه داشت. وقتی که نوزاد را از زیر دستگاه بر می دارید یک ملحفه دور او بپوشید تا سردش نشود و در موقع شیرخوردن چشم نوزاد را باز کنید. اگر دمای بدن نوزاد بیش از ۳۷,۵ درجه شود یا بیقراری کند، اتاق را خنک تر کنید یا دستگاه را به مدت ۱۵ دقیقه خاموش نمایید. با نوازش کردن نوزاد زیر دستگاه، او را آرام کنید و با تکان دادن از گریه کردنش جلوگیری کنید. در صورت گریه خیلی شدید، نوزاد را از زیر دستگاه برداشته و پس از آرام شدن، مجدداً زیر نور قرار دهید. حتماً نوزاد هر دو یا سه ساعت تغذیه با شیر مادر داشته باشد. وضعیت ادراری نوزاد کنترل شود. اگر پوست نوزاد خشک است، از روغن برای پوست نوزاد استفاده نکنید. والدین در زمینه عوارض نوردرمانی نظیر راش، اسهال و تغییر رنگ پوست آموزش لازم را دریافت کنند. با برطرف شدن سریع زردی ظاهری نوزاد، مدت نوردرمانی را کاهش ندهید و تصمیم گیری در مورد ادامه درمان را به پزشک محول کنید.

تغذیه با شیر مادر

دفعات تغذیه و مدت هر وعده شیر خوردن:

بعضی از نوزادان از بدو تولد می توانند پستان را به خوبی بگیرند، اما برخی احتیاج به کمک و تمرین بیشتری دارند. در هفته اول شیردهی اطلاعات و مهارت مادر در مورد چگونگی وضعیت صحیح شیردادن، خلق و خو، روحیه او و همچنین شرایط فیزیکی نوزاد از عوامل موثر در پیشرفت شیردهی محسوب می شوند. رعایت برخی نکات سبب می شود که مکیدن شیرخوار آسانتر و جریان شیر بیشتر شود و از بروز زخم و شقاق نوک پستان نیز جلوگیری به عمل آید.

آشنایی با برخی مشکلات شایع دوران نوزادی:

بادگلو (آروغ زدن): آروغ زدن یعنی خروج هوای معده که حین شیرخوردن بلعیده شده و در معده تجمع یافته است. تجمع هوا معده سبب نفخ شکم و در نتیجه بی قراری نوزاد می شود، برخی نوزادان ترشحاتی را به شکل آب دهان از دهانشان خارج می کنند که این موضوع ضرورت آروغ زدن را نشان می دهد. برای اینکه لباس نوزاد یا مادر حین آروغ زدن کثیف نشود از حوله یا

پیش بند نخ‌ی زیر چانه نوزاد یا روی شانه مادر استفاده شود. پشت نوزاد ماساژ داده شود و یا ضربات آهسته و مداوم به پشت او وارد شود و به هیچ وجه ضربات محکم نباشد. مدت زمان لازم آروغ گرفتن ممکن است ۲۰-۱۵ دقیقه طول بکشد.

برگرداندن شیر: برگرداندن شیر (بالا آوردن) یک پدیده‌ی شایع در ماه‌های اول زندگی است و مواقعی رخ می‌دهد که نوزاد بیش از حجم معده اش شیرخورده و گاهی حین آروغ زدن نیز رخ می‌دهد. اگر حال عمومی نوزاد خوب است، وزن‌گیری متناسب دارد و شیر بدون فشار از دهان او بیرون می‌آید، بالا آوردن نباید دلیلی برای نگرانی مادر باشد. آروغ گرفتن فراموش نشود و از تکان دادن نوزاد و پوشاندن لباس تنگ و خواباندن او بلافاصله بعد از شیر خوردن پرهیز گردد. برای کاهش دفعات بالا آوردن بهتر است قبل از گرسنگی نوزاد با حجم کم و دفعات زیاد به نوزاد شیر داده شود، سر نوزاد با زاویه ۳۰ درجه از بدن بالاتر قرار گیرد. مادر باید تفاوت بالا آوردن و استفراغ را بداند. حجم استفراغ بیشتر از حجم شیر است که هنگام بالا آوردن خارج می‌شود. اگر کودک منظم و هر روز استفراغ می‌کند، باید به پزشک مراجعه کرد.

سکسکه: بیشتر نوزادان پس از شیر خوردن سکسکه می‌کنند و این مساله معمولاً والدین را بیشتر از نوزاد ناراحت می‌کند. برای کاهش سکسکه وضعیت نوزاد را تغییر داده و آروغ او گرفته شود و بعد از سکسکه مجدداً به نوزاد شیر داده شود. بهتر است جهت کاهش سکسکه حین تغذیه، وقتی نوزاد آرام است و قبل از اینکه خیلی گرسنه شود به او شیر داد.

گریه، بی‌قراری و قولنج: نوزادان با گریه خواسته خود را بیان می‌کنند که معمولاً برای نشان دادن گرسنگی، تشنگی، ناراحتی، تحریک بیش از حد، تنهائی و خستگی است. یک نوزاد ممکن است آرام و دیگری کولیکی (قولنج) باشد. خیس بودن کهنه، ادرار سوختگی ناحیه تناسلی، بالا بودن دمای بدن، سرد یا گرم بودن بیش از حد نوزاد، قنطاق کردن، سر و صدا، التهاب سرآلت، گزش حشرات، عفونت ادراری، بالا آوردن مکرر شیر همگی ممکن است سبب گریه نوزاد شوند. نوشیدن چای پررنگ، قهوه، نوشابه کافئین دار، خوردن زیاد ادویه‌ها سبب حساسیت، گریه و بی‌قراری نوزاد می‌شود. گاهی گریه نوزاد ممکن است به دلیل جدایی نوزاد از پدر و مادر باشد که بایستی تا حد امکان والدین او را در آغوش بگیرند، روی سینه خود بخوابانند، نوازش کرده و با او صحبت کنند؛ چرا که نوزاد از ابتدای تولد می‌بیند، حس می‌کند و می‌شنود. نوع گریه بسته به نیاز کودک متفاوت است. گریه ناشی از گرسنگی معمولاً بم و کوتاه است و شدت آن نوسان دارد. گریه ناشی از خشم نوسان بیشتری دارد. گریه ناشی از درد معمولاً ناگهانی شروع می‌شود و بلند و طولانی است و صدای زیری دارد و متعاقب آن وقفه‌های طولانی و ناله‌های کوتاه وجود دارد. در مدت زمان کمی والدین به نوع گریه نوزاد شناخت پیدا خواهند کرد.

مراقبت از کولیک نوزادی: به والدین در مورد زمان شروع و افزایش آن تا ۶ هفتگی توضیح دهید و خاطر نشان کنید که

دردهای کولیکی تا ۱۲ هفتگی به تدریج کاهش می یابد. نیازهای نوزاد را به موقع تامین نمایید به طور مثال قبل از شروع گریه و علائم گرسنگی، او را تغذیه نمایند. خارج کردن هوای معده از تشدید دل دردهای کولیکی جلوگیری می کند. بنابراین اصلاح نحوه شیردهی، گرفتن باد گلو، خوابانیدن نوزاد بعد از تغذیه به سمت راست می تواند کمک کننده باشد. کمک به خروج هوا از روده ها، نفخ را کاهش می دهد. شکم نوزاد را روی ساعد قرار داده و به آرامی پشت نوزاد را ماساژ دهید. گرم کردن شکم نوزاد با یک حوله و نیز ماساژ شکم برای نوزاد آرام بخش است. محرکاتی را که منجر به کولیک می شود، کاهش دهند. در آغوش گرفتن و راه رفتن با نوزاد، گریه ها را کاهش می دهد. در ضمن اضطراب والدین را کم می کند. برخی از نوزادان با سواری در ماشین و تکان خوردن در گهواره و یا آغوش والدین آرام می شوند.

لباس، رختخواب و وضعیت خوابیدن نوزاد: لباس نوزاد باید از جنس پنبه ای و نرم باشد شامل: زیرپوش، بلوز، شورت، شلوار

پوشش نوزاد مناسب فصل باشد و موقعیت آب و هوایی در نظر گرفته شود. به مناسب بودن دما و تهویه اتاق نوزاد دقت شود. دمای مناسب ۲۷-۲۵ درجه سانتی گراد است و بهتر است گردش هوا جریان داشته باشد اما نوزاد در معرض کوران قرار نگیرد. جای خواب نوزاد باید خشک، گرم، امن و در محل کم نور و بی سرو صدا بوده و در نزدیکی مادر باشد. اگر از تخت استفاده می شود، حتما نرده (فاصله نرده ها حداکثر ۶ سانتیمتر) داشته باشد تا از افتادن نوزاد جلوگیری شود.

تشک نوزاد بیش از حد نرم نباشد و لحاف و پتوی او متناسب با فصل و درجه حرارت محیط زندگی فراهم شود. بهتر است نوزاد به پهلو خوابانده شود و سر یک طرف قرار گیرد و زیر سر از بالشت استفاده نشود. بهتر است در طول شب برای تغذیه یا تعویض کهنه نوزاد از روشن کردن چراغ یا طول دادن زمان تعویض کهنه، خوداری گردد. نوزاد به طور متوسط ۱۸-۱۶ ساعت در شبانه روز می خوابد ممکن است هر بار خواب او بدون توجه به شب یا روز بودن ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد.

ایمنی نوزاد: محیط زندگی باید عاری از هر گونه مواد زیان آور و آلوده کننده باشد. از کشیدن سیگار و استفاده از مواد و دودزا

مثل دود کردن اسپند در اتاق نوزاد باید خودداری گردد. با توجه به اینکه سیستم عصبی تکاملی نوزاد هنوز به مرحله تکامل نرسیده است برای جلوگیری از هرگونه شوک احتمالی باید صدای موبایل، تلویزیون و ... را کم نمود. باز و بسته کردن در پنجره

به آرامی انجام گیرد. از تنها گذاشتن نوزاد و یا سپردن مسئولیت نوزاد به عهده کودکان و افراد غیرمسئول پرهیز گردد. از قراردادن نوزاد یا تنها گذاشتنش روی تخت، کاناپه، ... بدون حفاظ، به علت خطر سقوط از ارتفاع جلوگیری شود.

کوتاه کردن ناخن: کوتاه نگه داشتن ناخن ها برای سلامت نوزاد مهم است چرا که ممکن است حین تکان دادن دست و پا به بدن خود آسیب بزند. سرعت رشد ناخن ها زیاد بوده و ناخن های پا ۱-۲ بار در ماه و ناخن های دست ۱-۲ بار در هفته نیاز به کوتاه کردن دارند. بهترین زمان کوتاه کردن ناخن ها هنگام خواب او می باشد. برای گرفتن ناخن بهتر است از یک قیچی که سر آن گرد است استفاده شود. اگر دست حین گرفتن ناخن زخم شد با دستمال تمیز شود. نیاز به پانسمان یا چسب نیست.

مراقبت ماساژ درمانی

- ماساژ یکی از موثرترین های شیوه برقراری ارتباط عاطفی بین والدین و نوزاد می باشد.

- ماساژ را می توان از روز اول تولد شروع نمود.

- ماساژ موجب می گردد کودک احساس ارزشمندی و دوست داشته شدن کند.

- جهت انجام ماساژ، نوزاد بیدار بوده و حداقل یک ساعت از زمان شیرخوردن وی گذشته باشد.

- ناخن ها کوتاه و دست ها شسته شود. دست ها را نیز گرم نمایید.

- اتاق را گرم، و لباس نوزاد را خارج نمایید.

- دست را به میزان کافی با روغن مناسب (روغن نارگیل، روغن آفتابگردان، روغن زیتون و ...) کاملاً چرب نمایید.

- دستانتان را به مدت چند دقیقه روی بدن نوزاد قرار دهید.

- با توجه به سن و شرایط نوزاد تکنیک مناسبی انتخاب کنید.

- وضعیت علائم حیاتی نوزاد را حین ماساژ بررسی کنید.

- در صورت عدم تحمل نوزاد، پس از گذشت ۵ دقیقه ماساژ نوزاد را قطع نمایید.

اولین تماس (مراقبت آغوشی): نوزاد بلافاصله پس از تولد نیاز به تماس فوری با مادر دارد. او نیازمند شنیدن صدای مادر،

دیدن و بوئیدن او و آغوش گرم مادر است. این امر به تسریع پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد، برقراری جریان شیر، جلوگیری از

گریه و کاهش درجه حرارت بدن نوزاد کمک می کند. لذا در زایمان طبیعی و یا سزارین بدون بیهوشی، بلافاصله بعد از تولد سر

و بدن نوزاد را خشک نموده و او را به صورت عریان برای تماس پوست با بدن مادر، روی شکم یا سینه مادر قرار داده و هر دو را با پتو یا ملافه نرم می پوشانند تا گرمای بدن نوزاد حفظ شود. به این حالت مراقبت کانگورویی یا KMC می گویند.

در صورت عمل سزارین با بیهوشی عمیق به محض هوشیاری مادر مراقبت آغوشی انجام می گیرد.

نوزادی که بتواند دمای بدن خود را حفظ کند، به طور مکرر تغذیه شود، روزانه ۲۰-۱۵ گرم وزن بگیرد و دیگر احتیاجی به اکسیژن نداشته باشد، بهترین مورد برای انجام مراقبت آغوشی است.

در وزن بالای ۱۲۰۰ گرم و سن داخل رحمی ۲۸ هفته مراقبت آغوشی مناسب می باشد به شرطی که نوزاد زیر دستگاه تهویه مکانیکی یا در دستگاه انکوباتور نباشد.

مزایای مراقبت آغوشی:

سبب برقراری ارتباط عاطفی زودتر و بهتر والدین و نوزادان می شود. تمام حواس پنج گانه نوزاد را تحریک می کند. روند تغذیه با شیر مادر را بهبود می بخشد. وزن گیری نوزاد را سریع تر می کند. سبب خواب طولانی تر و عمیق تر می شود. سبب آرامش بیشتر و کاهش بی قراری نوزاد می شود. باعث تنظیم ضربان قلب و تنفس در نوزاد می شود. دمای بدن نوزاد را تنظیم می کند.

ارتباط عاطفی نوزاد با والدین: نوزاد بوی مادر را کاملاً حس کرده و آغوش مادر، لمس پوست مادر و شنیدن صدای او برای

نوزاد رشد و تکامل بهتری را فراهم می کند. نقش پدر نیز در حمایت عاطفی و روانی مادر و نوزاد، هم چنین برقراری امنیت در دل بستگی نوزاد و موفقیت تغذیه با شیر مادر بسیار مهم است.

آموزش والدین در زمینه علائم خطر: در صورت مشاهده هر یک از این علائم، مراجعه فوری به مرکز درمانی ضروری است.

- عدم توانایی شیرخوردن

- اگر در حالی که شیرخوار آرام است، تعداد تنفس در یک دقیقه ۶۰ بار یا بیشتر می باشد.

- باز و بسته شدن سریع پره های بینی

- توکشیده شدن قفسه سینه

- ناله کردن

- کاهش سطح هوشیاری

- بی قراری و تحریک پذیری

- تحرک کمتر از معمول و بیحالی
- برآمدگی ملاج
- درجه حرارت بیشتر یا مساوی ۳۷,۵ (تب)
- درجه حرارت کمتر از ۳۶,۵ (درجه حرارت پایین)
- رنگ پریدگی شدید
- سیانوز
- زردی ۲۴ ساعت اول بعد از تولد

علائم هشدار دهنده دوران نوزادی:

در چه مواردی باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد؟

از روز چهارم به بعد اگر نوزاد ۶ پوشک مرطوب که حداقل یک نوبت کاملاً خیس باشد، نداشته باشد و یا ادرارش تیره باشد؛ یا کمتر از ۳ بار مدفوع در ۲۴ ساعت داشته باشد. اگر دهان نوزاد خشک است. ملاج فرورفته یا برجسته دارد یا تشنج می کند. مرتب استفراغ می کند یا اسهال و مدفوع خونی دارد. سینه را به خوبی نمی گیرد و یا بعد از چند روز سینه را رها کرده است. وزن کم می کند یا بعد از ۲ هفته هنوز به وزن تولد نرسیده است. تب دارد (درجه حرارت زیر بغل بالای ۳۷/۵) و یا درجه حرارت پایین (کمتر از ۳۶/۴) دارد. بی حالی و بدن شل دارد. خیلی نخوابد و به سختی بیدار شود. تنفس بیش از ۶۰ بار در دقیقه دارد و یا در هر نفس کشیدن سینه به داخل کشیده شود. پوست بدن و چشم هایش زرد و لب ها و بدنش کبود است. سرفه می کند.

ایمنی نوزاد:

سوختگی: کنترل دمای مناسب آب حمام، قرار ندادن نوزاد در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده، ننوشیدن چای و مایعات داغ در زمان بغل کردن نوزاد

خفگی: رها نکردن نوزاد در تشت آب یا وان، نخواباندن به شکم یا پهلو، عدم استفاده از بالش نرم، استعمال نکردن دخانیات سقوط: رها نکردن نوزاد در جاهای بلند، عدم استفاده از تخت خواب بدون حفاظ، گرفتن زیر ساک شیرخوار در زمان حمل وی حوادث ترافیکی: حمل و نقل نوزاد در صندلی عقب اتومبیل با استفاده از صندلی ایمنی شیرخوار