

# نوزاد نارس



پدر و مادر گرامی، توصیه‌ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در جهت دستیابی به بهترین نتایج مراقبتی از نوزاد نارس یاری خواهد کرد.

نوزاد نارس به نوزادی گفته می‌شود که پیش از ۳۷ هفته حاملگی و یا با وزن تولد کم (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) به دنیا آمده باشد. اغلب نوزادان نارس به علت مشکلات تنفسی در هفته‌های اول تولد در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بستری می‌شوند و اگر وزن نوزاد کم باشد ممکن است تا رسیدن به وزن مطلوب بستری باشد.



اغلب نوزادان در حدود وزن ۱۵۰۰ گرم و وقتی که بتوانند تمام شیر خود را از راه دهان بخورند و خارج از انکوباتور (دستگ گرم کننده) گرم بمانند، قابل ترخیص خواهند بود.

- حتی پس از ترخیص از بیمارستان، نوزاد نارس ممکن است برای تغذیه، مبارزه علیه عفونت، گرم ماندن و تنفس نیاز به کمک داشته باشد.
- جهت حفظ درجه حرارت نوزاد توجه به انجام اقدامات زیر توصیه می‌شود:
- پوشاندن نوزاد توسط یک لایه ملحفه یا پتوی نازک مانند قنداق کردن کمک کننده است.
- استفاده از کلاه، دستکش و جوراب به گرم نگاه داشتن نوزاد کمک می‌کند.

- ادامه مراقبت آغوشی در منزل به گرم نگه داشتن نوزاد کمک می‌کند.
- قبل از حمام کردن نوزاد دمای اتاق را باید گرمتر از معمول نمود. تمام وسایل لازم را در دسترس قرار دهید، حرارت آب را با آرنج خود امتحان کرده و پس از حمام کردن، نوزاد را به خوبی خشک کنید و لباس بپوشانید.

همچنین در مراقبت از نوزاد نارس، توجه به موارد زیر از اهمیت خاصی برخوردار است:

- شستن دست‌ها به طور مکرر و قبل از تماس با نوزاد و هنگام تهیه داروها و شیر،
- محدودیت تماس با افراد مختلف خصوصاً افراد بیمار،
- عدم مصرف سیگار در منزل،
- جوشاندن حداقل روزی یکبار کلیه شیشه‌ها، سر شیشه‌ها، پستانک در صورت استفاده از شیر خشک،
- استفاده از ماسک توسط اطرافیان در صورت بروز سرماخوردگی،
- استفاده از آب جوشیده سرد شده در تهیه داروها،
- واکسیناسیون والدین و سایر کودکان بر علیه آنفلوانزا در فصول سرد سال.



## جلوگیری از بروز سوختگی پاها:

- تعویض مرتب پوشک و شستن نوزاد پس از دفع مدفوع، استفاده از پمادهای سوختگی مانند زینک اکساید در پیشگیری از بروز سوختگی پاها مؤثر است.
- جهت چرب کردن پوست بدن نوزاد از یک نوع روغن خوراکی مثل روغن بادام شیرین یا روغن زیتون استفاده نمایید.

## تغذیه:

تغذیه با شیر مادر احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت تنفسی و... را کمتر می‌کند و بهتر است همه نوزادان نارس از شیر مادر تغذیه شوند. در صورت عدم امکان مکیدن، نوزاد با شیر دوشیده شده مادر که به کمک فنجان، قاشق یا قطره چکان داده می‌شود، تغذیه شوند. اضافه کردن مکمل شیر به شیر دوشیده شده مفید می‌باشد.



توصیه می‌شود به نوزادان نارس مکمل های ویتامینی، آهن، اسید فولیک و روی با نظر پزشک تجویز شود.

## جلوگیری از بروز مشکلات چشمی:

به دلیل عدم تکامل چشم نوزادان و احتمال بروز مشکلات بینایی، لازم است نوزادان نارس در هفته ۶-۴ پس از تولد تحت معاینه چشم توسط متخصص چشم قرار گیرند. توصیه می‌شود نوزاد نارس پس از ترخیص هر ۲-۱ هفته یک بار جهت کنترل وزن و معاینه به نزد پزشک برده شود. همچنین برخی اقدامات اضافی مانند انجام معاینات شنوایی قبل از ۳ ماهگی و سونوگرافی جمجمه در یک ماهگی، سونوگرافی لگن و کلیه‌ها (با نظر پزشک) ممکن است ضروری باشد.

## فواید مراقبت آغوشی در نوزاد نارس:

استفاده از مراقبت آغوشی بهترین روش مراقبتی است که شما می‌توانید برای کمک به نوزاد نارس خود چه در هنگام بستری در بیمارستان چه در منزل انجام دهید.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۵

## نوزاد نارس



گردآوری: زیبا زکریزاده (کارشناس پرستاری)

تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا

سلامت)

تأیید کننده: دکتر پریا محقق (فوق تخصص طب نوزادان، عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>