

حل می شود. می توان همه شیر روزانه یا بخشی از آن را بصورت مخلوط با مکمل به نوزاد داد.

در هر زمانی بعد از ترخیص، اگر نوزاد بدحال شود(تب، شیر نخوردن، مکیدن ضعیف، استفراغ های مکرر، بی حالی و یا تشنج و..) بایستی سریعاً مراجعه به پزشک اطفال یا فوق تخصص نوزادان صورت گیرد.

اولین معاینه نوزاد بایستی 24 ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. مراجعات بعدی هر هفته یک بار است، تا زمانی که وزن نوزاد به 2000-2500 گرم برسد. بعد از آن مراجعات دو هفته یک بار و سپس ماهیانه می باشد.

نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم و تمامی نوزادان نارسی که سابقه دریافت اکسیژن و تهویه مکانیکی دارند، در معرض خطر بیماری نارسی شبکیه (ROP) قرار دارند.

که در صورت عدم درمان ممکن است سبب نابینائی شود.  
لذا این نوزادان باید در 4 تا 6 هفتگی 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 گردند.

نوزادان نارس با سن حاملگی کمتر از 34 هفته و وزن کمتر از 2000 گرم در معرض خونریزی داخل بطن های مغزی هستند

لذا در روز 7 بعد از تولد در بخش نوزادان سونوگرافی مغز انجام می شود. سونوگرافی دوم در هفته سوم، و سونوگرافی سوم در حدود 30 تا 40 روزگی انجام می شود. به همین علت اگر نوزاد در این زمان در منزل باشد، بایستی سونوگرافی ها سریانی پیگیری شود. اگر نوزاد مبتلا به درجات خفیف خونریزی شود اغلب سیر رو به بهبودی دارد. ولی خونریزی های متوسط تا شدید ممکن است سبب هیدروسفالی یا تجمع آب در بطن های مغزی می شود، در این موارد سونوگرافی مغز هر 7 تا 10 روز تکرار می شود، و درمان های لازم توسط پزشک صورت می گیرد.

تمامی نوزادان نارس در معرض مشکلات شنوانی هستند. بایستی مورد ارزیابی شنوانی در سه ماهگی قرار گیرند. نوزادان نارس معمولاً در 1 تا 3 ماهگی دچار کم خونی می شوند. تجویز مکمل ها مثل آهن، اسید فولیک و ویتامین در جلوگیری از کم خونی موثر است. هر گاه وزن نوزاد به دوبرابر زمان تولد رسید، قطره آهن خوراکی شروع می شود.

نوزادان نارس مستعد در رفتگی تکاملی مفاصل لگن هستند، بنابراین حدود دو ماهگی سونوگرافی از مفاصل لگن توصیه می شود، که بنا به نظر پزشک ممکن است نیاز به تکرار داشته باشد.

در 10 تا 20 درصد نوزادان نارس با وزن کمتر از 1500 گرم درجات مختلفی از اختلالات تکاملی از اختلالات جزئی در

یادگیری تا عقب ماندگی های شدید ذهنی حرکتی دیده می شود. شناسانی زود هنگام این مشکلات و شروع به موقع کار درمانی و اقدامات توانبخشی به کاهش آسیب های حاصل از این ناتوانی ها کمک می کند.

یک دیگر از مشکلات ناشی از نارسی به خصوص در نوزادان با سابقه تهویه مکانیکی و بستری طولانی مدت، نرمی استخوان نارسی است. استفاده از مکمل های ویتامینی - ویتامین مکمل های شیر مادر که حاوی مقادیر بیشتری از کلسیم و فسفر و یتامین دی میباشد در پیشگیری از این بیماری موثر است.

نوزادان با وزن کمتر از 2 کیلوگرم باید در 1ماهگی واکسن هپاتیت دریافت نمایند. سایر موارد واکسیناسیون مشابه نوزادان رسیده است.

در نوزادان نارس، اگر سن بیشتر از شش ماه باشد در شروع فصل پائیز تزریق واکسن آنفولانزا توصیه میگردد، و اگر کمتر از شش ماه باشد تزریق این واکسن به تمامی افراد خانواده توصیه می شود.

بهتر است در ماههای اول زندگی نوزاد نارس از مسافت های طولانی، حضور در میهمانی های شلوغ پرهیز شود. بوسیله نوزاد ممکن است باعث انتقال بیماری ها به نوزاد نارس شود.

## بیمارستان حضرت رسول(ص) جوانزود

درجه حرارت مناسب اطاق برای نوزاد نارس 25-26 درجه سانتی گراد می باشد. از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری رادیاتور شوافاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود.

لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد. عموماً بوشاندن کلاه، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد از ترخیص، به خصوص در فصول سرد سال توصیه می شود. کنترل درجه حرارت نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد) با دماسنجه زیر بغل 36 تا 5/36 سانتی گراد) بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرمای بدن نوزاد می باشد.

تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک هر 2 تا 5 ساعت لازم است. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از 3 تا 4 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.

خیس بودن کهنه و وزن گیری روزانه 20 تا 30 گرم یا هفته ای 150 تا 200 گرم بهترین معیار برای وزنگیری مناسب است.

مادرانی که شیر کافی ندارند باید از شیرخشک های مخصوص نوزادان نارس موجود در بازار استفاده نمود. برای افزایش پرتوثین و املأح شیر مادر مکمل هایی در بازار موجود است که اپتامیل یکی مهمترین آنها می باشد. یک پیمانه یا یک بسته از این مکمل ها در 25 تا 50 سی سی شیر مادر

نوزاد نارس به نوزادی گفته می شود که قبل از هفته 37 بارداری متولد شود.. علل تولد نوزادان نارس اغلب معلوم نیست. با این حال تولد نوزاد نارس در میان زنان کم سن و میانسال، زنان با وضعیت اقتصادی پایین (کم درآمد) - زنانی که مراقبت کافی در طول بارداری نداشته اند - جنین های چندقلو و زنانی که تغذیه نامناسب در بارداری داشته اند- زنانی که در طول دوران بارداری به عفونت واژن، عفونت دستگاه ادراری و بیماری های مقاربتی بوده اند احتمال به دنیا آوردن نوزاد نارس بالا می رو و از آنجایی که نوزاد نارس نیازمند توجهات و مراقبت هایی ویژه ای پس از ترخیص میباشد در این جزو به مهم ترین نکات مراقبتی در منزل در زمینه نوزاد نارس اشاره شده است:

مراقبت از نوزادان نارس در منزل:

زمان ترخیص شیرخوار را، پزشک مشخص می کند. اگر وزن نوزاد به حدود 1700-1800 گرم برسد و آنتی بیوتیک ها و سرم قطع شده باشد و شیرخوار حجم کافی شیر را با مکیدن دریافت کند، و سابقه از تشنج و مشکلات تنفسی طی روزهای اخیر وجود نداشته باشد، شیرخوار آماده ترخیص است.

هنگام خروج از بیمارستان قطره خوراکی فلنج اطفال به شیر خوار داده می شود.



از نوزاد نارس خود چطور مراقبت کنم؟

تهیه کننده: هاجر احمدی

بخش: زنان و اطفال