

آموزش حین ترخیص نوزادان

پدرمادرگرامی و عزیز:

آرزوی هر پدر و مادری داشتن فرزند سالم و طبیعی است. حال که به خواست و قدرت پروردگار توانا صاحب چنین

موهبت بزرگی شده اید به شکرانه این نعمت و برای تامین سلامت فرزند دلبندتان به نکات زیر توجه کنید:

به نوزادی که قبل از ۳۷ هفته کامل متولد شد نارس و اگر بعلت نارس بودن اعضای داخلی بدن؛ مشکلات تنفسی و گوارشی شدیدتری داشته که در بخش مراقبتهای ویژه ترخیص شده شما والدین محترم عهده دار مراقبتهای ویژه و مفید برای او هستید.

معیار های ویژه ترخیص نوزاد از بیمارستان ۱

- 1- بیماری جدی نوزاد برطرف شده باشد (بهبودی کامل)
- 2- قادر باشد دمای بدن خود را حفظ کند.
- 3- بتواند به راحتی نفس بکشد.
- 4- وزن گیری مناسب و متعادل داشته باشد.
- 5- نیاز به اکسیژن اضافی نداشته باشد و در هوای اتاق به راحتی تنفس نماید.
- 6- تغذیه از سینه مادر به راحتی برای نوزاد امکان پذیر باشد و مادر کاملاً مهارت لازم را پیدا کرده باشد.

گام اول، تغذیه با شیر مادر:

شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است << شیر ماد بهترین غذا برای نوزاد می باشد چه وزاد به موقع به دنیا آمده باشد و یا اینکه نارس باشد. مناسب ترین منبع تغذیه نوزاد در ۶ ماهه اول زندگی همان تغذیه انحصاری با شیر مادر است. شیر مادر حاوی مواد غذایی بتر بوده و سبب تقویت سیستم دفاعی و محافظت در مقابل بیماری ها و رشد تکامل بهتر شیرخوار میشود. در مورد استفاده از دارو های خاص باید با پزشک مشورت شود. هرچه تغذیه با شیر مادر زود تر شروع شود شانس موفقیت شیردهی بیشتر است. فواصل بین دفعات تغذیه نباید بیشتر از ۳ ساعت باشد. ۱۰ تا ۱۵ گرم افزایش وزن روزانه داشته باشد (رشد و تکامل نوزاد شما بستگی به وخامت بالینی او در دوره بستری دارد و ممکن است موقع ترخیص وزن مناسبی نداشته باشد یا وزن این نوزادان با منحنی های مخصوص نوزادان نارس تا سن ۲ ساگی انجام میشود). نوزاد را بدون ناراحتی از بد خواب شدن بیدار نمایند. پس از تغذیه شیرخوار را بر پهلو راست بخوابانید و هرگز نوزاد را بر روی شکم و دمر نخوابانید. (مگر در شرایط خاص و با توصیه پزشک). در طول ۲۴ ساعت حداقل نوزاد باید ۶ بار پوشک خود را خیس نماید که این نشان دهنده تغذیه مناسب نوزاد می باشد ابتدای شیر مادر بیشتر حاوی اب و پروتئین و شیر پسین حاوی کالری و چربی بیشتری میباشد. در نوزادان نارس که در ابتدای تولد تغذیه نمیشوند بنابراین مادر باید شیر خود را دوشیده و ذخیره نماید. شیر دوشیده شده ۶-۸ ساعت در دمای اتاق (محل خشک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و سه ماه در فریزر قابل نگهداری است. محیط در تغذیه نوزاد تاثیر دارد. وجود مادر تحریکات کم و محیطی آرام باعث افزایش وزن گیری نوزادان و هنگام تغذیه تماس لمسی مادر و نوزاد انجام شود. استفاده از اب، اب قند، شیرخشک، پودر، دارو های خانگی. در نوزادان نارس جهت وزن گیری سریع تر و بهبود تکمیل ارزش غذایی شیر مادر از مکملهای FMS/HMF استفاده کنید این مکملها به شیر مادر اضافه میشود.

گام دوم:

استحمام شیر خوار به صورت یکروز در میان و یا هفته ای دو بار انجام شود. زمان حمام کردن باید کوتاه باشد درجه حرارت اتاق باید ۲۵ تا ۲۷ درجه باشد. توصیه میشود از کلاه و جوراب پس از استحمام استفاده کنید. شیر خوار را در معرض هوای سرد نگذارید و یا اینکه از پوشاندن بیش از حد خودداری کنید تا عرق نکند. سرد شدن بیش از حد شیرخوار شما یا گرمای بیشتر او باعث عوارضی مثل تب، عدم وزن گیری و حتی عوارض تنفسی میشود. پس از حمام بدن شسر خوار را با لوسیونها و روغن بدن مخصوص کودک چرب کنید.

آموزش حین ترخیص نوزادان

گام سوم:

مراقبت اغوشی (مامن) یک روش مراقبتی درمانی طبیعی اسان و عاطفی است که در طی آن نوزاد در تماس پوست با پوست والدین روی سینه آنها قرار میگیرد در ابتدا حدود یک ساعت و سپس در دوره های زمانی طولانی تر انجام میگیرد که حتی پدر و مادر میتوانند حین انجام کار های روزمره خود همزمان مراقبت اغوشی را انجام دهند به این منظور نوزاد با پوشش کلاه و جوراب و پوشک به صورت خوابیده و عمودی به شکم به روی قفسه سینه و بین سینه ها قرار میگیرد. مراقبت اغوشی ۵ حس اصلی را در نوزاد تقویت میکند به طوری که نوزاد گرمای بدن والدین را از راه تماس پوست با پوست حس میکند (لامسه) او به صدای مادر و تپش قلب گوش میدهد (شنوایی) با او تماس چشمش برقرار میکند (بینایی) بوی بدن والدین را حس میکند (بوایی) پستان مادر را می مکد (چشایی) و حتی در بررسی های بعدی ثابت شده است که خواب نوزاد در حین مراقبت اغوشی باعث تسریع رشد و کامل مغزی نوزاد میشود و به وزن گیری نوزاد کمک شایانی مینماید.

گام چهارم:

مادر عزیز دقت کنید تمامی دارو های خوراکی که پزشک برای کودک تان تجویز میکند از جمله قطره ویتامین، قطره ویتامین ای و قطره آهن و قرص اسید فولیک جتما طبق دستور پزشک مصرف شود.

پرستار مسئول ترخیص نحوه مصرف دارو هارا به شما آموزش میدهد. تمامی قطره های خوراکی به جز قطره آهن را میتوانید در شیر حل کرده یا به صورت جداگانه با قطره چکان داخل گونه نوزاد بچکانید. قطره نوزاد باید یک ساعت قبل از تغذیه نوزاد با شیر دادخ شود مصرف قطره آهن همراه با شیر جذب کلسیم شیر را کاهش میدهد. معمولاً قرص اسید فولیک به مقدار یک بیستم قرص روزانه یا یک چهارم قرص هفته ای ۲ بار برای کودک تجویز می شود. برای آماده کردن یک بیستم قرص آن را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید یک قسمت آن رتا با ۵ سی سی آب جوشیده گرم حل کنید. ۱ سی سی از محلول برابر با یک بیستم قرص است که میتوان همراه با شیر یا با سرنگ به نوزاد داد ه شود. حل شده قرص را میتوانید داخل سرنگ کشیده و به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید. توصیه میکنیم دارو های خوراکی در یک وعده داده نشوند و به تاریخ انقضای دارو قبل از مصرف آن توجه کنید.

گام پنجم، واکسیناسیون:

کودک خود را در برابر بیماری های عفونی واکسینه کنید. تا زمانی که کودک شما در NICU بستری است واکسیناسیون نوزاد از طریق واحد واکسیناسیون بیمارستان در بخش انجام میشود. در صورتیکه نوزاد شما ترخیص است حتما اولین تاریخ واکسیناسیون بعدی را قبل از ترک بخش اغز پرستار مسئول ترخیص سوال کنید. اگر کودک شما زمان ترخیص کمتر از یک ماه سن دارد بلافاصله بعد از ترخیص (در اولین فرصت) جهت واکسن خوراکی فلج اطفال به واحد واکسیناسیون مراجعه کند کارت واکسیناسیون جهت آگاهی شما در تاریخ مراجعات بعدی در اختیار شما قرار میگیرد. در هر بار مراجعه کارت را همراه داشته باشید. میتوانید برای ادامه واکسیناسیون بعد از ترخیص به مرکز بهداشت نزدیک محل سکونتتان نیز مراجعه کنید. معمولاً برای نوزادان نارس یا نوزادانی که به بیماری مزمن ریوی مبتلا هستند واکسن انفلانزا در دو نوبت به فاصله تزرسق میشود و برای نوزادان با وزن تولد کمتر از ۲ کیلو گرم در یک ماهگی نیز واکسن هپاتیت ب تزریق میشود.

توصیه: برجستگی سفت و قرمز رنگی که در قسمت فوقانی بازوی چپ فرزندتان محل تلقیح واکسن

ب ب ث ژ (سل) است که بعد از ۳ الی ۴ ماه محل آن زخم میشود حین استحمام روی زخم لیف نکشید این زخم به هیچ عنوان نیاز به پماد و پانسمان ندارد. در صورتی که زیر بغل کشاله ران یا گردن نوزاد متورم شد به پزشک مراجعه کنید.

گام ششم:

آموزش حین ترخیص نوزادان

از سلامت شنوایی و بینایی نوزادان مطمئن شوید. کاهش بینایی و شنوایی باعث آسیب های جدی در رشد گفتار و زبان یادگیری فری اجتماعی کودکان میشود. اگر وزن کودکان کمتر از ۲۵۰۰ گرم است و یا قبل از سن ۳۷ هفتگی حاملگی متولد شده است پیگیری معاینات چشم دوره ای برای کودکان ضروری است. معمولاً اولین معاینه چشم نوزاد در سن یکماهگی و معاینات پیگیری بفاصله یک الی دو هفته از اولین معاینه تنجام میشود.

به شما والدین گرامی توصیه میکنیم برای معاینه چشم کودکان و پیشگیری از عوارض احتمالی و جبران نشدنی در تاریخ های تعیین شده توسط چشم پزشک به بیمارستان فوق تخصصی چشم فارابی مراجعه کنید.

برای اطمینان از سلامت شنوایی کودکان حداکثر تا ۲ ماهگی فرصت دارید که معاینات OAE و ABR را انجام دهید واحد شنوایی سنجی بیمارستان روز های یکشنبه ساعت ۹ صبح را جهت معاینه OAE به شما توصیه میکنیم. میتوانید سونو گرافی جمجمه و کلیه را طبق نظر پزشک در یکماهگی با گرفتن نوبت قبلی در واحد سونو گرافی بیمارستان انجام دهید. انجام سونو گرافی هیپ در یک ماهگی برای نوزادان ضروری است. ممکن است کودکان طبق نظر پزشک به مشاوره قلب نیاز داشته باشد حتما پیگیری کنید. اگر کودکان در زمان بندی در NICU مشاوره قلب شده است یا دارو های قلبی برای او تجویز شده است همراه داشتن فتو کپی مشاوره قلب و دارو های مصرفی نوزاد در مراجعه بعدی برای مشاوره قلب الزامی است.

گام هفتم:

رشد و تکامل نوزاد شما تغییراتی است که به صورت مداوم در رفتار نوزاد مشخص میشود ژنتیک و محیط نقش مهمی در رشد و تکامل نوزاد شما دارد. ممکن است زمان ترخیص نوزاد شما وزن مناسبی نداشته باشد و یا مکیدن نوزاد ضعیف باشد. به هیچ عنوان نوزاد خود را با نوزادان دیگر مقایسه نکنید بنابراین شما والدین عزیز موظفید جهت پیشگیری از مشکلات رشدی تکاملی نوزاد خود به موارد زیر توجه کنید:

حتما معاینات پس از ترخیص را پیگیری کنید اولین مراجعه شما پس از ترخیص جهت ویزیت پزشک فوق تخصص اطفال ۴۸ ساعت بعد باشد مراجعات بعدی تا ۳ ماهگی هر یک یا دو هفته با توجه به توصیه پزشک اطفال از ۳ تا ۶ ماهگی ماهی یکبار، ۶ تا ۱۲ ماهگی هر دو ماه یکبار ۱۲ تا ۲۴ ماهگی هر سه ماه یکبار حتما پیگیری شود.

فعالیت های دوره ای توسط پزشک مغز و اعصاب و مراجعه به کار درمان هر دو هفته یکبار الزامی است.

ماساژ نوزاد:

۶_ نوزادان برای یافتن حس امنیت نیاز به لمس و محبت دارند به نظر میرسد ماساژ و لمس نوزاد یک راه حل عملی برای حل مشکلاتی چون بی قراری، گریه های مداوم و بی خوابی است. بهترین زمان ماساژ نوزاد هنگام بیداری است قبل از شروع ناخن ها باید کوتاه باشد و دست های خود را بشویید از یک روغن طبیعی مانند روغن زیتون، روغن بادام براب چرب کردن پوست نوزاد استفاده کنید. حتما شروع ماساژ ۱ ساعت بعد از تغذیه با شیر به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد. حرکات ماساژ باید ملایم باشد دستان خود را اغشته به روغن کرده و از انگشتان پا و دست تا انتهای ماساژ داده شود. از بالا به پایین سر ماساژ دهید. با یک انگشت برای اندام ها تنه نوزاد از بالا به پایین ضربه زده شود بعد از اتمام کار به پهلو خوابانده شود و انگشت نوزاد داخل دهانش گذاشته شود به این شیوه استرس نوزاد کم میشود

۷_ تکامل رشدی در نوزاد تغییراتی است که به صورت مداوم و توالی مشخص در رفتار نوزاد ایجاد میشود که زمینه ژنتیک و محیط نقش موثری در آن دارد. سرعت تکامل در نوزادان متفاوت است به طور مثال در دو ماهگی باید گردن بگیرد. والدین موظفند حتما جهت بررسی تکامل عالی رشدی نوزاد به یک کار درمان مراجعه نمایند تا از بروز مشکلات تکاملی جلوگیری کند. نوزاد نارس یک بار در ماه توسط پزشک متخصص مغز و اعصاب ویزیت شود و دو هفته یکبار کاردرمانی داشته باشد. تشخیص تقدم و تاخر ویزیت های فوق بعهده پزشک مغز و اعصاب و کار و درمان محترم می باشد و والدین موظفند ویزیت های مغز و اعصاب را پیگیری نمایند.

۸_ اولین معاینه ۲ الی ۳ روز پس از ترخیص توسط پزشک فوق تخصص نوزاد در این مرکز انجام میشود و تا ۳ ماهگی هر ۱ تا ۲ هفته ۱ بار در ۳ تا ۶ ماهگی هر ۱ بار و ۶ تا ۱۲ ماهگی هر ۲ ماه یکبار در ۱۲ تا ۲۴ ماهگی هر ۳ ماه یکبار انجام گردد.

واحد آموزش به بیمار

آموزش حین ترخیص نوزادان

۹_ اگر وزن کودکان کمتر از ۲۵۰۰ گرم است و یا قبل از سن ۳۷ هفتگی حاملگی متولد شده است پیگیری ضایعات چشم دوره ای برای کودکان ضروری است .

۱۰_ حداکثر طی ۳ ماه اول تولد باید از نظر شنوایی بررسی شود . سایر معاینات و کنترل های لازم مثل سونوگرافی کلیه ها مجسمه و هیپ باید طبق نظر پزشک متخصص اطفال انجام شود. اگر نوزاد مشکل قلبی داشته باید ادامه درملن و معاینات زیر نظر پزشک متخصص قلبی اطفال انجام شود.

۱۱_ واکسیناسیون نوزادان نارس یا ترم طبق برنامه و با دور کامل انجام میگیرد . حتما از کارت واکسیناسیون نگهداری کنید و طبق تاریخ آن عمل کنید . واکسیناسون اولیه قبل از ترخیص انجام میشود . در نوزادان که زیر یک ماه ترخیص میشوند حتما هنگام خروج از بیمارستان قطره فلج اطفال را دریافت کنند. واکسن(ب ث ژ) در این مرکز ابتدای تولد زده میشود و ۳ الی ۴ هفته بعد از تلقیح واکسن در قسمت فوقانی سمت چپ برجستگی کوچکی به اندازه ۶_۸ میلی متر به وجود میاید که طی ۳ الی ۴ ماه دلمه روی زخم میفتد . اثر آن برای همیشه باقی می ماند. هنگام استحمام روی زخم لیف نکشید و این زخم به هیچ وجه نیاز به پماد و پانسمان ندارد . اگر زیر بغل متورم شد به پزشک مراجعه نماید.

۱۲_ نوزادان مبتلا به بیماری مزمن تنفسی در صورت ابتلا به عفونت های تنفسی ممکن است دچار خس خس سینه شوند و به علت حساس بودن دستگاه تنفسی باید از محیط های شلوغ و هوای آلوده به خصوص دود سیگار دور باشند. در صورت ابتلا هر یک از اعضای خانواده به عفونت های تنفسی حتما از ماسک های محافظ مطمئن استفاده کنند و از مجاورت با نوزاد پرهیز کنند . استفاده از رطوبت بخار سرد (نه گرم) ایجاد شده توسط دستگاه های بخور مخصوص در محیط این نوزاد میتواند کمک کننده باشد.

۱۳_ استفاده از اب ، اب قند، شیرخشک ، پودر، دارو های خانگی ، قنداق سرم، ماساژ نوزاد هر شیشه و پستانک توصیه نمیشود.