



مراقبت‌های والدین پس از ترخیص نوزاد نارس از

N.ICU



تهیه شده در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بیمارستان آتیه

با نظارت: جناب آقای دکتر شاهین نریمان

فاطمه عباس زاده سرپرست بخش NICU

تهیه و تنظیم: زهرا بهمنجه پرستار NICU

◆ معیارهای ویژه ترخیص نوزاد شما از بیمارستان

۱. بیماری جدی نوزاد برطرف شده باشد (بهبودی کامل)
۲. قادر باشد دمای بدن خود را حفظ کند (۳۶/۵ - ۳۷ درجه سانتیگراد باشد)
۳. بتواند به راحتی نفس بکشد
۴. وزن گیری مناسب و متعادل داشته باشد (۱۰ g/day)
۵. نیاز به اکسیژن اضافی نداشته باشد و در هوای اتاق به راحتی تنفس نماید
۶. تغذیه از سینه مادر به راحتی برای نوزاد امکان پذیر باشد و مادر کاملاً مهارت لازم را پیدا کرده باشد
۷. وزن نوزاد حداقل به ۱۵۰۰ گرم برسد

◆ گام اول : تغذیه با شیر مادر

شیر مادر غذای کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است و حاوی مواد غذایی برتر بوده و سبب تقویت سیستم دفاعی و محافظت در مقابل بیماری‌ها و رشد و تکامل بهتر شیرخوار می‌شود. در نوزادان نارس که در ابتدای تولد تغذیه نمی‌شوند مادر می‌بایست شیر خود را دوشیده و ذخیره نماید. شیر دوشیده شده ۶ الی ۸ ساعت در دمای اتاق (محل خشک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و سه ماه در فریزر قابل نگهداری است. در نوزادان نارس جهت وزن‌گیری سریعتر و بهبود و تکمیل ارزش غذایی شیر مادر از مکمل‌های FMS/HMF استفاده کنید. این مکمل‌ها به شیر مادر اضافه می‌شود.

◆ گام دوم : استحمام شیرخوار

استحمام شیر خوار به صورت یک روز در میان و یا هفته ای دو بار انجام شود. زمان حمام کردن باید کوتاه باشد و درجه حرارت اتاق باید ۲۵ - ۲۷ درجه باشد. توصیه می‌شود از کلاه و جوراب پس از استحمام استفاده کنید. شیرخوار را در معرض هوای سرد نگذارید و یا این که از پوشاندن بیش از حد شیرخوار شما یا گرمای بیشتر او باعث عوارضی مثل تب، عدم وزن‌گیری و حتی عوارض تنفسی می‌شود. پس از حمام، بدن شیرخوار را با لوسیون‌ها و روغن بدن مخصوص کودک مطابق تجویز پزشک چرب کنید.

◆ گام سوم : KMC یا مراقبت آغوشی

یک روش مراقبتی درمانی طبیعی، آسان 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. مراقبت آغوشی ۵ حس اصلی را در نوزاد تقویت می‌کند. بطوری که نوزاد از طریق پوست گرمای بدن والدین را حس می‌کند (لامسه). او به صدای مادر و طپش قلب گوش می‌دهد (شنوایی). با او تماس چشمی برقرار می‌کند (بینایی). بوی بدن والدین را حس می‌کند (بوایی). پستان مادر را می‌مکد (چشایی) و حتی در بررسی های بعدی ثابت شده است که خواب نوزاد در حین مراقبت‌های آغوشی باعث تسریع رشد و تکامل مغزی نوزاد می‌شود و به وزن‌گیری نوزاد کمک می‌کند.

◆ **گام چهارم : تجویز داروهای خوراکی**

مادر عزیز دقت کنید تمام داروهای خوراکی که پزشک برای کودکان تجویز می‌کند از جمله قطره ویتامین E، قطره آهن و قرص اسیدفولیک حتما طبق دستور پزشک مصرف شود.

تذکر: قطره آهن را به صورت جداگانه و یک ساعت قبل از شیردادن به نوزاد دلبندتان بدهید لذا همزمان با شیر منجر به کاهش جذب کلسیم شیر می‌شود.

◆ **گام پنجم : واکسیناسیون**

تا زمانی که نوزاد شما در NICU بستری است واکسیناسیون نوزاد از طریق واحد واکسیناسیون در بخش انجام می‌شود. در صورتی که نوزاد شما ترخیص است حتماً والدین تاریخ واکسیناسیون بعدی را قبل از ترک بخش از پرستار مسئول ترخیص سوال کند.

تذکر: اگر نوزاد شما زمان ترخیص کمتر از یک ماه سن دارد بلافاصله بعد از ترخیص در همین مرکز واکسن فلج اطفال خوانده می‌شود. کارت واکسیناسیون جهت آگاهی شما و مراجعات بعدی در اختیار شما قرار می‌گیرد.

◆ **گام ششم : سلامت بینایی و شنوایی**

از سلامت شنوایی و بینایی نوزادان مطمئن شوید. اگر وزن کودکان کمتر از ۲۵۰۰ گرم است و یا قبل از سن ۳۷ هفتگی حاملگی متولد شده است پیگیری معاینات چشم دوره‌ای برای کودکان ضروری است. معمولاً اولین معاینه چشم نوزاد در سن یک ماهگی و معاینات پیگیری به فاصله یک الی دو هفته از اولین معاینه انجام می‌شود. برای اطمینان از سلامت شنوایی کودکان حداکثر تا دو ماهگی فرصت دارید که معاینات بینایی و شنوایی سنجی را انجام دهید.

◆ **گام هفتم : رشد و تکامل**

رشد و تکامل نوزاد شما تغییراتی است که بصورت 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 دیگر نوزادان مقایسه نکنید. حتما معاینات پس از ترخیص را پیگیری نمایید. اولین مراجعه شما پس از ترخیص جهت ویزیت پزشک فوق تخصص اطفال ۴۸ ساعت بعد باشد. مراجعات بعدی تا سه ماهگی هر یک یا دو هفته با توجه به توصیه پزشک اطفال از سه ماهگی تا شش ماهگی ماهی یکبار شش تا دوازده ماهگی هر دو ماه یکبار دوازده تا بیست و چهار ماهگی هر سه ماه یکبار حتما پیگیری شود.



**با آرزوی داشتن
فرزندی سالم و
شاد برای شما
عزیزان**



آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن،

بیمارستان آتیه

تلفن های بخش N.ICU: ۸۲۷۲۳۴۳۴ - ۸۲۷۲۳۴۳۰

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۲۰۹۶ - ۸۲۷۲۲۰۹۸

فاکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

www.atiehhospital.ir