

## تعریف نوزاد نارس :

نوزاد نارس به نوزادی گفته می شود که قبل از هفته 37 بارداری یا وزن کمتر ۲/۵ کیلوگرم متولد شود.

## \*\*علل تولد نوزاد نارس

علل تولد نوزاد نارس اغلب معلوم نیست با این حال تولد نوزاد نارس در موارد زیر بیشتر است :

زنان کم سن و زنان میانسال

زنانی که مراقبت کافی در طول بارداری نداشته اند

زنان با عفونت واژن ، دستگاه ادراری و مقاربتی

تغذیه نامناسب در طول بارداری

حاملگی های چندقلویی و دوقلویی

## \*\*مشکلات نوزاد نارس

ممکن است که نوزادان نارس به نوعی دچار مشکلات رشد مغز و اختلالات یادگیری ، مشکلات شنوایی و بینایی ، کاهش دمای بدن ، کم خونی، نرمی استخوان، خطر بیماری نارسی شبکیه، افزایش بیلی روبین خون(زردی)، خطر خونریزی داخل بطن های مغز، استعداد دررفتگی تکاملی مفاصل لگن باشند.

## \*\*مراقبت از نوزاد نارس در منزل

\*نکته: زمان ترخیص شیرخوار را پزشک مشخص میکند.

اگر وزن نوزاد به حدود ۱۷۰۰-۱۸۰۰ گرم برسد، آنتی بیوتیک ها و سرم قطع شده باشد، شیرخوار حجم کافی شیر را با مکیدن دریافت کند و سابقه ای از تشنج و مشکلات تنفسی طی روزهای اخیر وجود نداشته باشد و یک هفته از آخرین آپنه(قطع تنفسی) گذشته باشد، شیر خوار آماده ی ترخیص است.

درجه حرارت مناسب اطاق برای نوزاد نارس ۲۵-۲۲ درجه سانتی گراد می باشد. از قرار دادن نوزاد در کنار بخاری، رادیاتور شوفاژ، جریان باد کولر و یا پنکه و یا تابش مستقیم آفتاب پرهیز شود . لازم است شیرخوار پوشش مناسب داشته باشد .

اندازه گیری درجه حرارت از طریق زیر بغل، ایمن ترین و مناسب ترین راه اندازه گیری درجه حرارت بدن نوزاد است. معمولاً پوشاندن کلاه ، جوراب و دستکش در روزها و حتی هفته های اول بعد از ترخیص به خصوص در فصول سرد سال توصیه میشود . کنترل درجه حرارت نوزاد (درجه حرارت مناسب بدن نوزاد با دماسنج زیر بغل ۳۶-۳۶٫۵ ) بهترین راه پرهیز از مشکلات گرما و سرمای بدن نوزاد میباشد.

تداوم تغذیه با شیر مادر بنا به تقاضای نوزاد و یا هر ۳ ساعت لازم است . حداقل شیردهی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام گردد. در صورت خواب بودن نوزاد بیشتر از ۳-۴ 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.

در هنگام شیردهی به نوزاد نارس ، ممکن است متوجه شوید نوزاد به محض شیر خوردن به خواب می رود. این به آن معنا نیست که شیر دادن شما نوزاد را خسته کرده بلکه او طفل کوچکی است و آرام گرفته است. می توانید با شستن صورت نوزاد با آب ولرم ، ماساژ کف دست و قلقلک دادن پایشان او را بیدار نگه دارید.

وزن گیری روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم بهترین معیار برای وزن گیری مناسب است.

شیر مادر بهترین انتخاب جهت تغذیه نوزاد میباشد، زیرا این نوزادان به دلیل نارس بودن ، بیشتر در معرض ابتلا به انواع عفونت ها می باشند و شیر مادر به دلیل پروتئین های ویژه ای که دارد این امکان را به نوزاد می دهد تا از این عفونت ها محفوظ بماند.

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 فوق تخصص نوزادان انجام شود.

اولین معاینه نوزاد بایستی ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص صورت گیرد. مراجعات بعدی هر هفته یکبار است ، تا زمانیکه وزن نوزاد به ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ گرم برسد. بعد از آن مراجعات دو هفته یکبار و سپس ماهیانه میباشد.

نوزاد نارس با سن حاملگی کمتر از ۳۴ هفته و وزن کمتر ۲۰۰۰ گرم و تمامی نوزادان نارس که سابقه دریافت اکسیژن و تهویه مکانیکی دارند ، در معرض خطر بیماری نارسی شبکیه ROP چشم قرار دارند ، لذا این نوزادان باید در 4 تا ۶ هفتهگی توسط فوق تخصص شبکیه چشم معاینه شود.

گرفتن ناخن دستها هر ۲ هفته و ناخن پاها هر ماه انجام می شود.

