

نوزاد نارس چیست؟ راهنمای مراقبت، علائم خطر و حمایت از خانواده‌ها

نوزاد نارس چیست؟ علل، عوارض و روش‌های مراقبت از نوزاد نارس

توضیحات: نوزاد نارس پیش از هفته ۳۷ بارداری متولد می‌شود. در این مقاله با علل تولد زودرس، مشکلات احتمالی، مراقبت‌های بیمارستانی و نقش خانواده در بهبود نوزاد آشنا می‌شوید.

امروز، ۲۴ آبان ۱۴۰۵ برابر با ۱۵ نوامبر ۲۰۲۶، روز جهانی نوزاد نارس است؛ روزی برای افزایش آگاهی درباره تولد زودرس و یادآوری اهمیت مراقبت تخصصی، حمایت خانوادگی و دسترسی عادلانه به خدمات نوزادان. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که این مناسبت از سال ۲۰۲۵ به بعد در ۱۵ نوامبر برگزار می‌شود؛ هرچند پیش از آن در بسیاری از کشورها ۱۷ نوامبر گرامی داشته می‌شد.۱

نوزاد نارس به چه نوزادی گفته می‌شود؟

نوزاد نارس یا زودرس، نوزادی است که پیش از کامل شدن ۳۷ هفته بارداری متولد شود. تولد نارس بر اساس سن بارداری به سه گروه تقسیم می شود: نارسِ بسیار شدید، یعنی کمتر از ۲۸ هفته؛ نارسِ شدید، یعنی از ۲۸ تا کمتر از ۳۲ هفته؛ و نارسِ متوسط تا نزدیک به ترم، یعنی از ۳۲ تا کمتر از ۳۷ هفته.۲

سن بارداری به‌تنهایی وضعیت نوزاد را تعیین نمی‌کند. وزن هنگام تولد، وضعیت تنفس، توانایی مکیدن و بلع، دمای بدن و وجود بیماری‌های همراه نیز در تصمیم‌گیری درمانی اهمیت دارند. به همین دلیل ممکن است دو نوزاد با سن بارداری مشابه، به مراقبت‌های متفاوتی نیاز داشته باشند.

تولد نارس چقدر شایع است؟

برآورد سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۰ حدود ۱۳/۴ میلیون نوزاد در سراسر جهان پیش از هفته ۳۷ بارداری متولد شدند؛ یعنی بیش از یک نوزاد از هر ۱۰ نوزاد. عوارض تولد نارس همچنان یکی از مهم‌ترین علل مرگ کودکان زیر پنج سال است، اما بخش بزرگی از این پیامدها با مراقبت‌های مؤثر و به‌موقع قابل پیشگیری است.۲

شدت خطر در همه نوزادان یکسان نیست. هرچه تولد زودتر اتفاق بیفتد، احتمال نیاز به مراقبت‌های ویژه بیشتر می شود. بااین‌حال، پیشرفت مراقبت‌های دوران بارداری، بخش‌های مراقبت ویژه نوزادان و روش‌هایی مانند مراقبت آغوشی کانگورویی، شانس بقا و رشد سالم بسیاری از نوزادان نارس را افزایش داده است.

چرا نوزادان زودتر از موعد متولد می‌شوند؟

تولد نارس گاهی به‌صورت خودبه‌خودی آغاز می‌شود و گاهی پزشک به دلیل خطرهای موجود برای مادر یا جنین، زایمان را زودتر برنامه‌ریزی می‌کند. در بســـیاری از موارد، علت دقیق مشـــخص نمی‌شـــود. بااین‌حال، بارداری چندقلویی، عفونت‌ها، فشارخون بالا، دیابت، سابقه تولد نارس و برخی مشکلات رحم یا جفت می‌توانند احتمال تولد زودرس را افزایش دهند.۲ ۳

مصرف دخانیات و مواد مخدر، مراقبت ناکافی دوران بارداری و فاصله کوتاه بین بارداری‌ها نیز با افزایش خطر همراه هستند. این عوامل به معنی قطعی بودن تولد نارس نیستند و بسیاری از مادران بدون عامل خطر شناخته‌شده نیز ممکن است زایمان زودرس داشته باشند؛ بنابراین نباید مادر یا خانواده را سرزنش کرد.

علائم هشدار زایمان زودرس چیست؟

اگر بارداری هنوز به ۳۷ هفته نر سیده ا ست، وجود هرکدام از علائم زیر نیازمند تماس فوری با پز شک، ماما یا مرکز درمانی است:

- انقباض‌ها یا سفت‌شدن‌های منظم رحم؛
- دردهایی شبیه درد قاعدگی یا فشار در لگن؛
- خروج ناگهانی یا تدریجی مایع از واژن؛
- کمردرد غیرمعمول؛
- خونریزی، تب یا تغییر محسوس در حرکات جنین.

نباید منتظر شدیدتر شدن علائم ماند. تشخیص زایمان زودرس با معاینه و بررسی‌های پزشکی انجام می‌شود و فقط پزشک می‌تواند درباره نیاز به بستری، دارو یا ادامه بارداری تصمیم بگیرد.

نوزاد نارس چه مشکلاتی ممکن است داشته باشد؟

در هفته‌های پایانی بارداری، اندام‌هایی مانند مغز، ریه و کبد همچنان در حال تکامل هســـتند. به همین دلیل نوزاد نارس ممکن است در تنظیم دمای بدن، تنفس، مکیدن و بلع، حفظ قند خون یا مقابله با عفونت مشکل داشته باشد. بعضی نوزادان به دستگاه کمک‌تنفسی، تغذیه از راه لوله یا مراقبت در انکوباتور نیاز پیدا می‌کنند.

برخی نوزادان، به‌ویژه نوزادانی که بسیار زود متولد شده‌اند، در ماه‌ها یا سال‌های بعد به پایش بینایی، شنوایی، رشد حرکتی و تکامل گفتار و یادگیری نیاز دارند. این موضوع به معنی قطعی بودن اختلال نیست؛ پیگیری منظم کمک می‌کند هر مشکل احتمالی زودتر شناسایی و درمان یا توان‌بخشی آغاز شود.

مراقبت از نوزاد نارس در بیمارستان

مراقبت نوزاد نارس معمولاً بر حفظ گرما، کمک به تنفس، پیشـــگیری و درمان عفونت، تأمین تغذیه کافی و پایش مداوم ضربان قلب، اکسیژن و وزن تمرکز دارد. شیر مادر، در صورت امکان، بهترین گزینه تغذیه‌ای برای بسیاری از نوزادان نارس است؛ اما مقدار و روش تغذیه باید بر اساس وضعیت نوزاد و نظر تیم درمان تعیین شود.

در صورت احتمال زایمان زودرس، پزشک ممکن است برای کمک به تکامل ریه جنین داروهای کورتیکواستروئیدی تجویز کند. در برخی شـــرایط نیز داروهای دیگری برای به‌تأخیر انداختن زایمان یا محافظت عصـــبی جنین مطرح می‌شـــود. این درمان‌ها باید فقط تحت نظر پزشک انجام شوند.

مراقبت آغوشی کانگورویی چیست؟

مراقبت آغوشی کانگورویی یعنی قرار دادن نوزاد، با پوشش مناسب و به شکل ایمن، روی سینه برهنه مادر یا مراقب برای تماس مستقیم پوست با پوست. این روش به حفظ گرمای بدن، پیوند عاطفی و حمایت از شیردهی کمک می‌کند و بخشی مهم از مراقبت استاندارد نوزادان نارس و کم‌وزن به شمار می‌رود. سازمان جهانی بهداشت بر آغاز زودهنگام این مراقبت، در صورت پایدار بودن وضعیت نوزاد، و مشارکت فعال خانواده تأکید دارد.

زمان، مدت و شیوه انجام تماس پوست با پوست باید با هماهنگی پرستار یا پزشک تعیین شود؛ به‌خصوص اگر نوزاد به دستگاه‌های حمایتی متصل باشد. خانواده نباید بدون آموزش، نوزاد را از انکوباتور یا تخت مراقبت ویژه جابه‌جا کند.

خانواده چگونه می‌تواند کمک کند؟

حضور آرام و منظم والدین، لمس ایمن، صحبت کردن با صدای ملایم، مشارکت در شیردهی یا دوشیدن شیر و یادگیری مراقبت‌های روزمره، به والدین و نوزاد کمک می‌کند. ترس، خستگی و احساس گناه در این دوره شایع است. گفت‌وگو با تیم درمان، مددکار اجتماعی یا روان‌شناس می‌تواند فشار عاطفی خانواده را کاهش دهد.

پس از ترخیص، مراجعه‌های منظم را جدی بگیرید و برنامه واکســیناســیون، تغذیه، افزایش وزن، خواب و پیگیری رشــد و تکامل را طبق نظر تیم ســلامت انجام دهید. نوزاد نارس را از افراد بیمار دور نگه دارید و پیش از لمس او، شســت‌وشــوی دست‌ها را به همه یادآوری کنید .

راهکارهای عملی برای حمایت از والدین نوزاد نارس

حمایت از والدین فقط به گفتن جملاتی مانند «نگران نباشـید» محدود نمی‌شـود. خانواده و دوسـتان می‌توانند با کمک‌های مشخص، بخشی از فشار جسمی و روانی این دوره را کم کنند:

- کمک‌های روزمره را م شخص و عملی پی شنهاد دهید. به‌جای گفتن «اگر کاری دا شتی خبر بده»، م سئولیت‌هایی مانند آماده‌کردن غذا، خرید، شست‌وشوی لباس‌ها، رفت‌وآمد به بیمارستان یا مراقبت از فرزندان دیگر را بر عهده بگیرید.

- به برنامه و تصـمیم والدین احترام بگذارید. سـاعت ملاقات، تعداد تماس‌ها و قوانین بخش مراقبت ویژه را رعایت کنید. از والدین نخواهید عکس یا گزارش روزانه بفرستند؛ آن‌ها ممکن است تمام توان خود را صرف مراقبت از نوزاد کنند.

- شـنونده باشـید، نه قاضـی. به والدین فرصـت دهید درباره ترس، خسـتگی یا احسـاس گناه خود صـحبت کنند. از سرزنش، مقایسه نوزاد با دیگران و ارائه توصیه‌های درمانی بدون درخواست پرهیز کنید.

- به ارتباط والدین با تیم سلامت کمک کنید. والدین می‌توانند پر سش‌های خود را پیش از ویزیت یاددا شت کنند و پاسخ‌های مهم، داروها و زمان مراجعه بعدی را ثبت کنند. اگر اصطلاحی را متوجه نشدند، از کادر درمان بخواهند آن را ساده توضیح دهند.

- از استراحت و سلامت والدین حمایت کنید. مراقبت نوبتی میان والدین یا دیگر اعضای قابل‌اعتماد خانواده، نوشیدن آب، غذای منظم و خواب کوتاه می‌تواند توان آن‌ها را حفظ کند. احسـاس خسـتگی شـدید، ناامیدی مداوم، اضـطراب کنترل‌نشدنی یا ناتوانی در انجام امور روزمره باید با پزشک یا روان‌شناس مطرح شود.

- در مراقبت از نوزاد مشـارکت ایمن ایجاد کنید. اگر تیم درمان اجازه دهد، پدر و مادر می‌توانند در تماس پوسـت با پو ست، تعویض پو شک، آرام‌کردن نوزاد یا آماده سازی شیر دو شیده شده م شارکت کنند. هر کار باید مطابق آموزش پر ستار انجام شود و جابه‌جایی نوزادِ متصل به تجهیزات بدون هماهنگی ممنوع است.

- بعد از ترخیص، یک شبکه پشتیبانی بسازید. برنامه‌ای ساده برای نوبت‌های پز شکی، رفت‌وآمد، تهیه دارو و تماس اضطراری تنظیم کنید. بهتر است یک نفر مسئول هماهنگی کمک‌ها باشد تا والدین مجبور نباشند درخواست‌های مختلف را مدیریت کنند.

علائم هشدار پس از ترخیص نوزاد نارس

پس از بازگشت به خانه، اگر نوزاد تب یا دمای غیرعادی، بی‌حالی، سخت بیدار شدن، بی‌قراری شدید، کاهش وا ضح ا شتها، ا ستفراغ مکرر، پو شک خیس کمتر از معمول، زردی بیشتر یا تغییر رنگ پو ست و لب‌ها دا شت، همان روز با پز شک یا مرکز

درمانی تماس بگیرید. تنفس تند یا دشـوار، ناله یا خس‌خس هنگام تنفس، مکث‌های تنفسـی، کبودی، شـل‌شـدن بدن یا پاسخ‌ندادن نوزاد نشانه‌های اورژانسی هستند و نباید برای مراجعه منتظر ماند.۶ ۷

والدین بهتر ا ست شماره تماس پز شک، خلا صه ترخیص، فهر ست داروها و برنامه ویزیت‌های بعدی را در د سترس دا شته باشـند. دمای بدن را با روش و وسـیله‌ای که تیم درمان آموزش داده اندازه بگیرید و برای تعیین آسـتانه مراجعه، به‌ویژه در نوزادان بسیار نارس، از دستورالعمل پزشک همان نوزاد پیروی کنید.

جمع‌بندی

نوزاد نارس به مراقبت بیشـتری نیاز دارد، اما تولد زودرس پایان مسـیر رشـد سـالم نیسـت. تشـخیص سـریع علائم زایمان زودرس، انتقال مادر به مرکز مجهز در صـورت نیاز، مراقبت تخصـصـی از نوزاد، تغذیه مناسـب و حضـور حمایتگر خانواده می‌تواند نتیجه درمان را به‌طور چشـمگیری بهتر کند. در روز جهانی نوزاد نارس، مهم‌ترین پیام این اسـت که هر نوزاد حق دارد از آغاز زندگی به مراقبت ایمن و باکیفیت دسترسی داشته باشد.

تهیه کننده: علی دیبامهر کارشناس نوزادان و کودکان مرکز بهداشت شازند