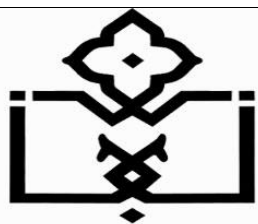


پوست نوزاد نارس نسبت به نوزاد ترم حساس تر بوده و نیاز به مراقبت ها و توجهات بیشتر دارد که به برخی از آنها می پردازیم: • تحریک بویایی و پوستی کاهش داده شود(عطر، اسپری،خوش بو کننده محیط و هر چیزی که بوی تند داشته باشد) • قرار دادن نوزاد در وضعیت مناسب .حفظ جمع شدگی دوران جنینی و قرار دادن اندام ها در راستای خط وسط (استفاده از آشیانه،ملحفه های لوله شده و قنداق که جنس آنها نرم و بدون الیاف پلاستیکی) • تقویت حس لامسه:برقراری تماس پوست با پوست و ادامه مراقبت آغوشی در منزل این کار را می توان به مراتب در روز و تا هنگامی که نوزاد آن را پس نزده ادامه داد.نوزادان عاشق برقراری تماس پوست به پوست هستند.سایر اعضای خانواده هم می توانند آن را انجام دهند. • جای خواب نوزاد را محل خشک و امن و دور از تابش مستقیم نور انتخاب کنید.نوزاد نیاز به بالش ندارد و تشک باید نسبتا سفت باشد.	• تغییر پوزیشن نوزاد فراموش نشود و بهترین پوزیشن برای نوزاد به پهلو است.(به خصوص بعد از شیر دهی) • حفظ و پایش درجه حرارت بدن نوزاد نارس مهم است.برای این کار از دماسنج های زیر بغلی استفاده شود و توجه شود قبل از پایش زیر بغل نوزاد خشک باشد.بهترین دمای زیر بغل 36.5 تا 37 درجه سانتی گراد است. • لازم نیست نوزادان نارس هر روز حمام شوند نهایتا دو تا سه بار در هفته کافی است. • تعویض زود هنگام پوشک نوزاد(عدم تعویض زود هنگام پوشک باعث سوختگی و ایجاد بی قراری و افزایش خطر عفونت می شود) • تمیز کردن روزانه ناحیه مقعد و آلت تناسلی کفایت میکند و می توان در هفته های اول روزانه با استفاده از دستمال نخی مرطوب با آب صورت و گردن نوزاد را نیز تمیز نمود. • باید مراقب بود پوست نوزاد دچار خراشیدگی جراحات یا سوختگی نشود.(مادر،خود نوزاد و مراقب نوزاد ناخن های کوتاه داشته باشند)	• در صورت سوختگی محل پوشک از پماد های تجویز شده توسط پزشک استفاده شود. ماساژ در منزل • توصیه می شود برای آرامش و رشد نوزاد نارس انجام ماساژ صورت گیرد. • باید دقت داشت ماساژ نوزاد نارس باید با ملایمت،ریتمیک و به آرامی انجام شود و هرگز نباید حالت قلقلک پیدا کند. • پوست نوزاد نارس نباید تحت فشار قرار گیرد و اگر در هنگام ماساژ نوزاد بی قرار شود باید حرکات متوقف شود. روش اجرای ماساژ • مادر می تواند تمام مراحل سه گانه ماساژ را به صورت روزانه برای نوزاد نارس مرخص شده در منزل انجام دهد و در صورت مشاهده خشکی پوست نوزاد می توان از چند قطره روغن زیتون نیز استفاده کند. ○ مرحله اول:
--	---	---



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

مراقبت از پوست نوزاد نارس



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

- بهبود ارتباط با والدین و القاء علاقه و محبت بیشتر
 - کاهش احتمال قطع تنفس (آپنه) و افزایش عمق تنفس
 - کاهش گریه
 - بهبود تکامل عصبی و رشد نوزاد نارس
- منبع: مراقبتهای پرستاری در NICU تالیف عفت
شیخ بهاء الدین زاده
تهیه کننده: دلاویز ملاآقامیرزایی کارشناس
پرستاری
با تایید دکتر هایدی هادیلو متخصص اطفال و
نوزادان
تدوین: واحد آموزش به بیمار



- ماساژ و نوازش کل بدن از بالا به پایین به مدت پنج دقیقه

○ مرحله دوم:

- ضربه زدن ملایم با یک انگشت بر روی اندام ها و تنه نوزاد از بالا به پایین به مدت پنج دقیقه

○ مرحله سوم:

- نرمش دادن به اندام ها و تغییر وضعیت نوزاد به مدت پنج دقیقه

مزایای ماساژ

- تقویت سیستم ایمنی (افزایش کورتیزول)
- کاهش ناراحتی نوزاد به علت کولیک
- افزایش اندروفین ها (کاهش دهنده های درد)
- کاهش اضطراب در نوزاد
- افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل خلق)
- تخلیه بهتر معده (کاهش ریفلاکس معده و بهبود اشتها)
- کاهش گرفتگی بینی
- خواب عمیق و طولانی تر