



مراقبت از نوزادان در خانه

- راهنمایی هایی برای مادران و پدران



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

مراقبت از نوزادان در خانه

هدف بخش مراقبت های خانگی hemsjukvården این است که مادران و پدران بتوانند با حمایت و کمک کارکنان بخش نوزادان بیمارستان هر چه زودتر از فرزندان تازه متولد شده خود در خانه مراقبت کنند.

هدف از مراقبت از نوزادان در خانه عبارتست از:

- تسهیل هماهنگی میان مادران و پدران و فرزندان و تقویت نقش آنان با حذف تدریجی حمایت بخش مراقبت های خانگی.
- دادن فرصت یک زندگی عادی به خانواده.
- ترویج تغذیه با شیر مادر در مواردی که امکان شیردهی وجود دارد و کاهش خطر ابتلا به عفونت های بیمارستانی.

این بروشور مکمل اطلاعات شفاهی است که شما به عنوان مادر یا پدر در بخش نوزادان در حین آماده سازی برای مراقبت در خانه دریافت کرده اید.

بخش مراقبت های خانگی از دوشنبه تا جمعه از ساعت 08:00 تا 16:00 پاسخگوی مراجعان است.

اطلاعات تماس

شماره موبایل بخش مراقبت های خانگی 0700 - 82 38 58 و 0761-15 47 95
برای گرفتن پاسخ پرسش هایتان هر روز هفته و روزهای تعطیل ساعت 8 تا 16 با ما تماس بگیرید.

فهرست مطالب

- 
- 4 مراقبت های خانگی در عمل به چه معناست؟
5 وسایل لازم برای اوایل دوره ی بودن در خانه
6 زندگی در خانه
8 کنترل دما
11 خوراک
15 وضعیت عمومی کودک
16 مشکلات تنفسی

مراقبت های خانگی در عمل به چه معناست؟

مراقبت های خانگی از دوشنبه تا جمعه در طول روز انجام می شود. کودک هنوز در طول دوره مراقبت، زیر نظر بخش است. این بدان معنی است که شما می توانید در تمام ساعات شبانه روز برای مشاوره با بخش 309 تماس بگیرید.

قبل از انتقال به مراقبت های خانگی بشما راهنمایی خواهد شد که چگونه می توانید به بهترین نحو فرزند خود را زیر نظر بگیرید.

شما همچنین برای انجام هر گونه درمان در خانه برای نمونه استفاده از لوله معده، تغذیه با لوله و یا نور درمانی، رویه هایی را دنبال می کنید.

در مرحله اول، از راه Mitt Vårdmöte به صورت دیجیتالی پشتیبانی دریافت خواهید کرد. بازدید از خانه را می توان بر اساس نیازهای کودک و شما برنامه ریزی کرد.

همچنین می توانید به کلینیک مراقبت های خانگی در بیمارستان مراجعه کنید.

کودک زمانی از مراقبت در خانه مرخص می شود که از نظر پزشکی پایدار باشد، می تواند شیر خود را بخورد یا به کمک سایر روش ها تغذیه شود و وزن رضایت بخشی به دست آورد.

وسایل لازم برای اوایل دوره ی بودن در خانه

قبل از رفتن به خانه از بیمارستان باید ترتیب این کارها را بدهید

- دانلود اپ - Mitt vårdmöte - به برگه جداگانه مراجعه کنید
- تهیه پوشک - پوشک نارس. پوشک در داروخانه فروخته می شود
- اجاره / خرید پمپ پستان برای دوشیدن شیر. این پمپ ها در داروخانه ها اجاره / فروخته می شود.
- نمک برای بینی و شستشوی احتمالی چشم
- اجاره / خرید صندلی کودک برای اتومبیل
- دماسنج برای کنترل دمای بدن
- در صورت لزوم شیشه شیر دهی همراه با پستانک آن و پستانک معمولی
- بطری هایی برای گرم کردن غذا

ارسالی از بخش:

- سرنگ لوله تغذیه
- نوار چسب برای لوله تغذیه
- شیر خشک که با نسخه در داروخانه قابل تهیه است
- احتمالاً افزودنی های لازم که با شیر مادر / شیر خشک نوزاد مخلوط میشود

زندگی در خانه

نوزاد نارس دو سن دارد:

سن واقعی - که بعد از تولد کودک محاسبه می شود.

سن تصحیح شده - که بر اساس زمانی که کودک واقعاً باید به دنیا می آمد محاسبه می شود.

آیا کودک ما می تواند با دیگران در تماس باشد؟

کودک شما نسبت به یک کودک کاملاً رشد کرده حساس تر است. نسبت به بسیاری از تأثیرات حساس است برای نمونه به نور و صدا و می تواند بیش از حد واکنش نشان دهد و سپس دچار تنش و خستگی شود. کودک برای رشد به آرامش و استراحت نیاز دارد. اگر شما و کودک توان آن را دارید می توانید تعداد محدودی از دوستان و اقوام را ملاقات کنید. مهم است که هیچ کس سرماخوردگی یا بیماری مسری دیگری نداشته باشد.

نوزاد شما نسبت به سایر نوزادان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت است. بگذارید کودک در آغوش شما یا در کالسکه باشد.

اگر یکی از اعضای خانواده بیمار شود چه کنیم؟

در صورت سرماخوردگی باید از تماس نزدیک با کودک خودداری شود. به عبارت دیگر نباید کودک را بوسید یا نزدیک او عطسه کرد. دستان خود را پس از عطسه یا پاک کردن بینی و قبل از دست زدن به کودک بشوید زیرا دستان شما راه مهمی برای انتقال بیماری ها است. تا زمانی که سرما خورده اید، می توانید از الکل برای پاکیزه نگاه داشتن دستان استفاده کنید. الکل را از داروخانه می توانید تهیه کنید.

با خواهر و برادر کودک چطور رفتار کنیم؟

اگر چند فرزند دارید، برای رفاه خانواده مهم است که آنها در تماس با کودک کوچک شرکت کنند. خواهر و برادرهای بزرگتر یک نوزاد نارس می توانند به راحتی حسادت کنند زیرا مادر و پدر به مدتی طولانی برای مراقبت در بیمارستان بوده اند. بنابراین سعی کنید کمی بیشتر به خواهرها و برادرها توجه کنید.

آیا نکته خاصی وجود دارد که در مورد بهداشت باید در نظر داشته باشیم؟ لازم

نیست همان ملاحظات بیمارستان را در خانه در نظر بگیرید، به عنوان مثال می توان از همان سرنگ تغذیه به مدت یک شبانه روز استفاده کرد. سرنگ باید پس از استفاده شسته و آب کشیده شود.

درباره الکل و سیگار

از آنجایی که شما به عنوان مادر یا پدر مسئول فرزندتان هستید و قضاوت شما تحت تأثیر الکل قرار می‌گیرد، باید از الکل دوری کنید. کودکانی که در خانه نگهداری می‌شوند نباید در معرض دود توتون قرار گیرند. اگر باید سیگار بکشید این کار را در فضای باز انجام دهید و بعد از آن لباس خود را عوض کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که میزان نیکوتین موجود در شیر مادر پس از سیگار کشیدن افزایش می‌یابد.

کودک چگونه باید در تخت خود قرار بگیرد؟

بر اساس توصیه‌های سازمان ملی بهداشت و رفاه (socialstyrelsen)، اگر کودک به پشت بخوابد، زمانی که مادر یا پدر بیدار و نزدیک کودک نیستند، خطر مرگ ناگهانی نوزاد کاهش می‌یابد. وضعیت پشت ایمن‌تر از حالت پهلو در نظر گرفته می‌شود، زیرا کودک در حالت پهلو ممکن است در معرض خطر غلتیدن از پهلو به روی شکم باشد. کودک باید در تخت خودش در اتاق خواب مادر و پدر یا در جای خودش در تخت مادر و پدر بخوابد. جای خود به این معنی است که کودک باید تشک مخصوص به خود، بالش کوچک و پتوی مخصوص به خود داشته باشد تا کودک بیش از حد گرم نشود. بالش‌های اضافی را که احتمال دارد روی نوزاد بیفتد بردارید.

تا آنجا که ممکن است، کودک شما باید تماس پوست به پوست با مادر یا پدر خود داشته باشد. هنگامی که شما تماس پوست به پوست با کودک خود دارید، شرایط بهینه را برای او فراهم می‌کنید تا بتواند رشد کند و بزرگ شود.

چگونه فرزندمان را حمل کنیم؟

در اتومبیل کودک باید در صندلی کودک آزمایش شده و مورد تایید برای نوزادان حمل شود. این صندلی را می‌توانید اجاره کنید یا بخرید.



کنترل دما

تنظیم دمای بدن در کودک هنوز به طور کامل توسعه نیافته است. به عنوان مادر و یا پدر باید دمای بدن را کنترل کنید. درجه حرارت باید در چند روز اول چند بار کنترل شود تا مطمئن شوید که دمای بدن کودک بین 36.7 تا 37.2 درجه است.

کودکی که خیلی سرد باشد به جای افزایش وزن، انرژی زیادی برای گرم ماندن مصرف می کند. کودکی که خیلی گرم باشد ممکن است خسته شود و علاقه کمتری به خوردن پیدا کند. وقتی دمای بدن کودک ثابت است، کافی است دمای گردن، کمر و شکم نوزاد را کنترل کنید. پیشنهاد می کنیم که:

- دمای اتاق حدود 22 درجه باشد
- از کوران هوا پرهیز کنید
- گهواره / تخت در کنار دیوار داخلی اتاق قرار بگیرد
- هنگامی که کودک در جای دیگری است اتاق تهویه شود

اگر کودک شما سرد می شود:

- تماس پوست به پوست با کودک برقرار کنید
- از آغوشی پیچیدنی bårsjal که tub/tröja هم گفته می شود استفاده کنید
- در خانه، سر کودک را با کلاه بپوشانید



حمام کردن

پیشنهاد می کنیم که:

- دمای تقریبی حمام 37 درجه باشد.
- بلافاصله پس از حمام کودک خود را در حوله های حمام بپیچید.
- در صورت لزوم، کودک پس از خشک شدن، پوست به پوست و با کلاه قرار داده شود.

پوشاندن لباس

به یاد داشته باشید که کودک باید متناسب با دمای محیط لباس بپوشد. پیشنهاد می کنیم که:

- لباس ها نرم و قابل انعطاف باشند
- از لباس های به اصطلاح سرهمی یا یکسره استفاده شود
- کودک کلاه بر سر داشته باشد زیرا اتلاف حرارت از ناحیه سر زیاد است
- مواد شوینده و مواد نرم کننده لباس ها باید بی بو باشند

آیا کودک ما می تواند در فضای باز باشد؟

با کارکنان مراقبت های خانگی مشورت کنید که آیا می توانید برای پیاده روی کوتاه بیرون بروید. به رطوبت و باد که کودک را خنک می کند توجه کنید. وقتی کودک شما با کالسکه بیرون می رود، باید با دوره های کوتاه مدت، حدود 20 تا 30 دقیقه شروع کنید.

سپس می توانید زمان را بسته به آب و هوا افزایش دهید.



خوراک

نوزادان نارس وقتی می خواهند غذا بخورند سیگنال های مبهمی دارند. هنگامی که نوزاد را به حالت تماس پوست به پوست دارید می توانید سیگنال های کودک را کشف کنید که می خواهد بمکد

کودک چگونه باید در خانه غذا بخورد؟

پیش از این کار در بخش نوزادان فرآیندی آغاز شده که منجر به این خواهد شد که کودک بتواند بدون لوله تغذیه شود. قبل از رفتن به خانه، شما و کارکنان برنامه ریزی کرده اید که وقتی به خانه می رسید، کودک چگونه غذا بخورد. پس از آمدن به خانه نیز برنامه ریزی مداوم وعده های غذایی با مشورت کارکنان انجام می شود.

شیردهی یا تغذیه راه لوله؟

وقتی کودک به روی پستان مادر گذاشته می شود مهم است که بیدار و میل به مکیدن داشته باشد.

- اگر نوزاد بخوابد یا فقط کمی پستان مادر را بمکد و سپس بخوابد باید بطور کامل از راه لوله تغذیه شود.
- اگر کودک حدود 10 دقیقه به طور فعال پستان مادر را مکیده است، می توانید روی دریافت نصف وعده غذایی کودک حساب کنید و سپس نصف دیگر غذا را از راه لوله معده دریافت می کند.
- اگر کودک به طور فعال حدود 20 دقیقه پستان مادر را مکید، روی این حساب کنید که کودک یک وعده غذایی کامل خورده است.
- اگر کودک در چندین وعده غذایی به طور فعال پستان مادر را می مکد، می توانید برای یک مدت، مثلاً 6 تا 8 ساعت، اجازه دهید کودک "آزادانه" شیر بخورد. یعنی هر بار که نوزاد بیدار است و می خواهد پستان بمکد او را روی سینه مادر قرار می دهیم. کودک نباید بیش از 4 ساعت بخوابد بلکه باید بیدارش کرد و پستان در دهانش نهاد. در مدت "شیر خوری آزادانه"، نوزاد نباید با لوله تغذیه شود. وقتی آن مدت 6 تا 8 ساعت تمام شد، باقی شبانه روز نوزاد هم با شیر مادر و هم با لوله تغذیه می شود. زمان «شیر خوری آزادانه» به تدریج افزایش می یابد تا در نهایت نوزاد شبانه روزی با شیر مادر تغذیه شود. وقتی نوزاد آزادانه شیر خوری را شروع می کند، ممکن است که وزن او به مانند قبل افزایش نیابد.

- وقتی فکر می کنید کودکتان یک وعده غذایی کامل را مکیده است، جرات کنید به احساس خود اعتماد کنید و غذای اضافی با لوله به او ندهید.
- چگونه بفهمم که کودک غذای کافی دریافت می کند؟
- کودک بیدار می شود، غذا می خورد و سیر می شود.
- به تدریج کودک بیشتر و بیشتر غذا می خورد و این قدرت را پیدا می کند که یک وعده غذایی بزرگ بخورد و چند ساعت بعد بخوابد و/یا بیدار و سیر باشد.
- کودک حداقل 6 تا 8 بار در روز غذا می خورد و در 4 تا 7 پوشک در روز ادرار می کند. مدفوع نوزاد نازک، کرم مانند یا دانه ای است.
- چگونه کودک را از راه لوله تغذیه می کنیم؟
- برای کنترل قرارگیری صحیح لوله تغذیه چنین عمل می کنیم:
- سرنگ را به لوله تغذیه وصل کنید و آن را به آرامی به عقب بکشید. در صورت وجود، محتویات معده (باقی مانده شیر یا اسید معده) در سرنگ جمع می شود. مقداری از آن را روی کاغذ تورنسل اسپری کنید تا صورتی رنگ شود.
 - این تضمین می کند که لوله در معده است.
 - اگر محتویات معده وجود نداشت، سعی کنید چند میلی لیتر هوا به داخل معده تزریق کنید و دوباره امتحان کنید.
 - کودک را روی سینه خود بگذارید و اجازه دهید مدتی بخورد
- هرگز کودک را از راه لوله معده بدون اطلاع از قرارگیری صحیح آن تغذیه نکنید.
- نوزاد را تحت نظر نگه دارید و در طول تغذیه لوله ای اجازه دهید نوزاد پوست به پوست با شما تماس داشته باشد. این برای این است که بتوانیم ببینیم که لوله در طول تغذیه حرکت نمی کند (بلغزد یا کودک آن را بیرون بکشد) و اینکه کودک چگونه به غذا واکنش نشان می دهد. اگر کودک علائمی از تلاش را نشان داد، برای نمونه مضطرب شد یا تنفس او تغییر کرد به او استراحت دهید.

وضعیت غذا چگونه باید باشد؟

کودک شما ممکن است در تمرکز روی غذا خوردن مشکل داشته باشد، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم:

- راحت و آسوده روی صندلی یا مبل بنشینید.
- نور را کم کنید.
- از سر و صدا و اضطراب دوری کنید، اگر امکان دارد صدای موسیقی و یا تلویزیون را کم یا آن را خاموش کنید.
- چیزی برای نوشیدن در دسترس داشته باشید.
- هر آنچه را که نیاز دارید در اطراف خود فراهم کنید.
- تا زمانی که شیر خود را میدوشید پیشنهاد می‌کنیم این کار را بعد از شیردهی انجام دهید.
اگر شیر کافی ندارم؟
پیشنهاد می‌کنیم که:
- به مقدار زیاد بنوشید و تا جایی که می‌توانید استراحت کنید.
- در طول 1 یا 2 روز به کودک به دفعات بیشتری شیر بدهید و شیر خود را به دفعات بیشتری بدوشید.
- ممکن است کودک بخواهد هر ساعت و یا هر یکساعت در میان پستان بمکد. کاهش مقدار شیر در طول روز طبیعی است. شما بیشترین مقدار شیر را در آخر شب و در ابتدای روز دارید.
تخلیه و ذخیره شیر مادر
- قبل از دوشیدن دست‌های خود را بشویید.
- پس از دوشیدن مجموعه پمپ / بطری‌ها را با آب سرد آب بکشید و سپس آنها را بشویید.
- آنها را جوشانده یا روزی 1 بار در آب جوشیده قرار دهید.
- به دلیل خطر رشد باکتری، شیر سرد و گرم را با هم مخلوط نکنید.
مدت زمان ماندگاری شیر مادر:
- 2 روز در یخچال (برای شیر یخ زده که آب شده نیز صادق است).
- 6 ماه در فریزر (-18 درجه).
- شیر آب شده نباید دوباره منجمد شود.



وضعت عمومی کودک

چگونه کودک را زیر نظر بگیریم؟

همیشه به یاد داشته باشید که این شما هستید که فرزندتان را بهتر می شناسید. به همین دلیل آنچه در فرزند خود می بینید بسیار مهم است. توجه کنید به:

- تغییرات در مدفوع. رنگ، غلظت و دفعات آن
- خستگی
- درجه حرارت بالا
- بینی گرفته
- چرک در چشم
- حالت تهوع یا استفراغ
- معده درد

اگر چیزی شما را نگران کرد با بخش تماس بگیرید. می توانید به صورت شبانه روزی با شماره تلفن 031-3439309 تماس بگیرید
اگر نیاز به آمبولانس دارید، با 112 تماس بگیرید و از آن بخواهید که شما را بطور مستقیم به بخش 309 بیمارستان Östra یا نزدیکترین بیمارستان ببرند. هنگام ورود، به کارکنان اطلاع دهید که کودک زیر نظر بخش مراقبت های بهداشتی نوزادان در خانه neonatal sjukvård i hemmet قرار دارد.



مشکلات تنفسی

اگر تنفس کودک قطع شود چه باید کرد؟

تنفس نامنظم برای نوزادان طبیعی است و گاهی اوقات تا 20 ثانیه استراحت می کنند. اگر کودک به مدت بیشتری مکث در تنفس داشت نیاز به مداخله سریع دارد.

اگر کودک شما نفس نمی کشد، محو می شود یا آبی می شود، کودک را تحریک کنید.

1. کودک خود را بلند کنید و با مالش در امتداد ستون فقرات یا جناغ سینه او را تحریک کنید.

این معمولاً برای شروع تنفس کودک شما کافی است. وقتی کودک شروع به نفس کشیدن می کند، ابتدا تنفس می تواند کوتاه و سطحی باشد و سپس عمیق تر شود. سپس و به تدریج رنگ کودک عادی می شود.

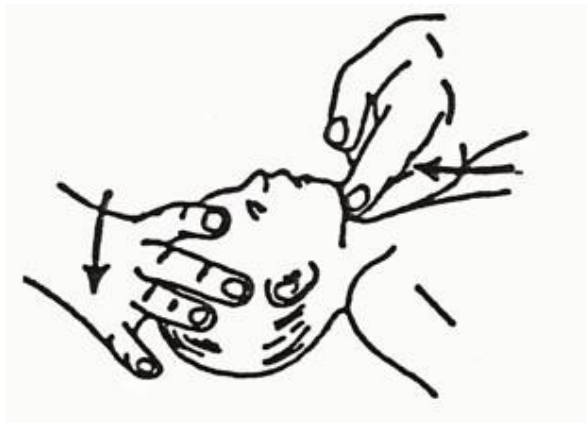
2. اگر کودک شما به تحریک پاسخ نمی دهد، با 112 برای گرفتن آمبولانس تماس بگیرید.

3. مطمئن شوید که راه های تنفسی کاملاً باز هستند.

- کودک را روی شکمش قرار دهید
- کودک را با یک دست خود بلند کنید طوری که سرش به سمت پایین خم شود.
- به آرامی اما محکم با انگشتان خود میان استخوان های کتف ضربه بزنید تا هر گونه خلطی در سینه شل شود.
- به دهان نگاه کنید و با انگشت دهان کودک را از خلط و باقی مانده مواد غذایی پاک کنید.

4. اگر کودک شما هنوز نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید
- کودک را به پشت روی یک سطح (کف اتاق، روی میز یا مانند این ها) قرار دهید.
 - با یک دست روی پیشانی، سر نوزاد را کمی به سمت عقب خم کنید.
 - چانه را با انگشت اشاره و / یا وسط دست دیگر بلند کنید. استخوان سخت فک پایین را نگه دارید.
 - نفس بکشید و دهان باز خود را روی بینی و دهان نوزاد قرار دهید. با احتیاط هوا را به دهان و بینی کودک بدمید. یک نفس باید حدود یک و نیم ثانیه طول بکشد. مقدار هوایی که در دهان خود نگه می دارید معمولاً برای این منظور کافی است.
 - کنترل کنید که قفسه سینه نوزاد بالا و پایین می رود. بازدم کودک به طور خودکار در مدتی که شما دم یا هوای تازه میگیرید انجام می شود (قفسه سینه کودک پایین می رود).
 - در حالی که کودک در حال بازدم است، حتماً میان هر نفس یک نفس اضافی بکشید.

تنفس مصنوعی را تا رسیدن آمبولانس یا تا زمانی که کودک شما شروع به نفس کشیدن کند و رنگ طبیعی خود را به دست آورد، ادامه دهید.





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET