



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

تغذیه برای نوزاد نارس چگونه است؟



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش به بیمار بخش NICU

تدوین: پاییز ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۴

ایمیل بیمارستان: info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان: www.golsarhospital.ir

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

کد پمفلت: T۱۵-AC-۰۱

چه نکاتی را در هنگام در آغوش گرفتن

نوزادان شیرخوار باید رعایت کنید؟

۱- سر، گردن و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در یک امتداد باشد، سر شیرخوار کمی متمایل به عقب است و گردن نچرخیده باشد.

۲- بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر نگه داشته شود.

۳- همه بدن شیرخوار هم چنین سر او حمایت شود. (نه فقط گردن و شانه هایش)

۴- صورت او روبروی پستان و بینی اش رو به نوک پستان باشد.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل
با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس
حاصل نمایید.

.....

منبع: کتاب مراقبت و نگهداری از نوزاد نارس

❖ وقتی وزن نوزاد بین ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ گرم است و یا سن حاملگی ۳۰-۳۲ باشد، کم کم تغذیه با لوله معده کمتر شده و می توان با فنجان یا کاپ تغذیه را شروع نماید.

❖ معمولاً نوزادان چرخه مکث و مکیدن دارند، به طوری که ابتدا مکیدن کمتر ولی مکث طولانی تر است و به تدریج که نوزاد رشد می کند به تعداد مکیدن ها اضافه و زمان مکث کردن کمتر می شود. اگر سن نوزاد ۳۴ تا ۳۶ هفته بارداری و یا وزن او بیش از ۱۸۰۰gr باشد، مادر به راحتی می تواند از طریق پستان نوزاد خود را تغذیه نماید.

❖ در حین تغذیه و در ساعاتی که مراقبت آغوشی برای نوزاد انجام می گیرد بهتر است او را در وضعیت شیب دار قرار داد تا زمانی که شیر در معده نوزاد حدود یک ساعت تا یک ساعت و نیم بماند و برگشت شیر نداشته باشد. سپس می توان نوزاد را بیشتر به حالت افقی در آورد.

به چه نوزادانی نارس می گویند؟

هر نوزادی که قبل از پایان ۳۷ هفته کامل بارداری از آخرین قاعدگی مادر متولد شود، به عنوان نوزاد نارس خوانده می شود. هرچه نوزاد سن حاملگی (داخل رحمی) کمتری داشته باشد، احتمال بروز مشکلات پس از تولد برای او بیشتر است. نوزادان معمولاً با وزنی حدود ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ گرم متولد می شوند.

نوزادی که وزن هنگام تولد او کمتر از ۲۵۰۰ گرم باشد، به عنوان کم وزن تعریف می شود. اگر نوزاد کمتر از ۱۵۰۰ گرم باشد، بسیار کم وزن خوانده می شود. نوزادان کم وزن ممکن است نارس باشند یا سر موعد مقرر متولد شده اند اما در داخل رحم مادر از رشد کافی برخوردار نشده اند که هر یک از این دو دسته علل و مشکلات خاص خود را دارند.

شایعترین علل تولد نوزاد نارس:

- مشکلات جفت
- عفونت در مادر
- بارداری دو قلو یا بیشتر
- مصرف الکل یا داروهای روانگردان غیر مجاز در حین بارداری
- شیوه زندگی مدرن، اشتغال، استرس، بیماری

هدف از تغذیه نوزاد نارس چیست؟

هدف از تغذیه نوزاد نارس، رشد نوزاد با همان روند داخل رحمی است. از هفته ۳۷ بارداری رشد جنین به حداکثر خود یعنی ۳۵ گرم در روز می رسد. در نوزادان نارس رفلکس مکیدن از هفته ۲۳ داخل رحمی و حتی قبل از آن وجود دارد اما هماهنگی بین مکیدن و بلعیدن تقریباً از هفته ۳۴ برقرار می شود.

❖ نیازهای تغذیه ای نوزاد نارس با نوزاد رسیده متفاوت است و به طور کلی به انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارد و هضم و جذب چربی در آنها کامل نیست و نیاز به کلسیم، فسفر، سدیم، آهن و برخی ویتامین ها در آنها بیشتر است.

❖ ترکیب شیرمادر نوزاد نارس متناسب با نیاز این نوزادان است و تا حدودی نیازهای ویژه آنها را فراهم می کند. برای نوزادان نارس، شیرمادر خودشان بهترین تغذیه است.

❖ در نوزاد با سن بارداری کمتر از ۳۲ هفته شروع تغذیه با شیر دوشیده شده از شیر مادر و ترجیحاً از طریق وسیله کمکی شیردهی مثل فنجان یا لوله معده انجام می گیرد.



❖ نوزاد باید در شبانه روز به طور مرتب تغذیه گردد، معمولاً هر ۹۰ دقیقه در طی روز و هر ۱۲۰ دقیقه در طول شب تغذیه انجام گیرد.

❖ بهتر است نوزاد نارس را بعد از اتمام تغذیه در وضعیت به حالت خوابیده به شکم یا به پهلو قرار دهید.



❖ با توجه به فواید فراوان تغذیه نوزاد نارس با شیر مادر ممکن است شیر مادر تمام نیازهای تغذیه ای این نوزادان به خصوص نوزادان کمتر از ۱۵۰۰gr را تامین نکند. بنابراین لازم است از مغذی کننده های شیر مادر برای نوزادان زیر ۲۰۰۰gr استفاده شود.

❖ اگر نوزاد کمتر از ۱۲۰۰gr وزن دارد و یا سن حاملگی کمتر از ۳۰ هفته می باشد، معمولاً نمی تواند از راه دهان تغذیه شود ولی ممکن است حین مراقبت آغوشی به سمت پستان برود. در این حالت مادر نمی تواند از راه پستان به او شیر بدهد. ولی انگشت تمیز و یا پستان دوشیده شده و خالی خود را در اختیار نوزاد قرار دهید. این کار سبب تقویت مکیدن و انتقال محبت و افزایش شیر مادر می گردد.