







اثر آلاینده‌های پیرامونی بر زندگی نوزاد

محمد علی

خانه های جنین و نوزاد

زهدان مادر : نخستین خانه جنین ▶

بخش نوزادان : دومین خانه نوزاد سالم و بیمار ▶

خانه : سومین جایگاه و خانه همیشگی نوزاد ▶

مراقبت های تنش زا

- ▶ ساکشن ، خونگیری ، برقراری خطوط داخل عروقی ، تصویربرداری
- ▶ بازبینی و ثبت نشانه های حیاتی
- ▶ تعویض پوشك
- ▶ شیردادن

راهکارها :

▶ عدم مداخله مگر در موارد ناگزیر

▶ ارزیابی سلامت نوزاد و کارایی بخش با این نشانه ها :

ثبات ضربان قلب و تعداد تنفس ، روند منظم تنفس ، ثبات رنگ ،
تحمل شیر ، وجود تون عضلانی آسوده یا وضعیت بدنی خمیده و
جمع شده ، گذاشتن دست روی صورت یا در دهان ، مکیدن ،
خواب آرام ، و توانایی نوزاد برای نمایش بازتاب های مناسب

شیر خشک

مشکلات بیشتر در تندرستی ▶

احتمال عفونت‌های عمومی بیشتر ▶

احتمال عفونت‌های بیشتر پوستی ▶

احتمال بیشتر برای بستری شدن ▶

راهکارها :

- ▶ کمک به مادر برای یافتن توان کافی برای شیر دادن
- ▶ بهره‌گیری از شیر مادر تا حد اکثر امکان
- ▶ بهره‌گیری از شیر خشک در صورت لزوم

نامناسب بودن محیط و شرایط خواب

خواب نا آرام

خطر بروز SIDS

راهکارها :

- ▶ عدم استفاده از بالش
- ▶ عدم استفاده از رواندازهای سنگین
- ▶ خواباندن نوزاد به پشت
- ▶ خواباندن نوزاد در تخت مجزا و در اتاق والدین
- ▶ مراقبت بیشتر از پسرها تا ۱ سالگی
- ▶ پالایش هوای تنفسی نوزاد ، به ویژه از دود

هوای خشک و آلوده

مشکلات تنفسی و آسم ▶

خشکی پوست و مخاط ها ▶

مشکلات یادگیری ▶

کاهش میزان ایمنوگلوبولین ها ▶

اختلال در نظام ایمنی بدن نوزاد ▶

راهکارها :

بهره‌گیری از :

- ▶ جریان مناسب هوا در محیط نوزاد
- ▶ خودداری از آلودن هوا با دود دخانیات
- ▶ دستگاه مرطوب کننده در محیط زندگی
- ▶ گرم‌های مرطوب کننده برای پوست نوزاد

قارچ ها ، میکروب ها ، ویروس ها

▶ آلودگی و عفونت های چشمی ،

دهانی و پوستی و

▶ عفونت فراگیر

راهکارها :

حفظ پاکیزگی و بهداشت محیط

خودداری از افراط و تفریط در بهداشت نوزاد

صدا

صدای انسان ▶

صدای موتور اینکوباتور ، تهویه مکانیکی و صدای سایر تجهیزات ▶

پیامدهای صداهای بلند و نافذ :

- تغییرات فیزیولوژیک ؛ تندي تنفس ، تندي ضربان قلب ، وقفة تنفسي ، کاهش درجه اشباع اکسیژن ، افزایش ناگهانی میانگین فشار خون شریانی ، خواب آشفته و بی قراری نوزاد
- آسیب به یاخته های گوش نوزاد (؟ دریافت آمینوگلیکوزیدها)
- احتمال کاهش یا از دست رفتن شنوایی نوزاد
- خونریزی داخل مغزی
- اختلال در روند تکامل و رفتار اجتماعی

راهکارها :

- ▶ تشویق کارکنان و والدین به سخن گفتن آرام با نوزاد ، در بخش و خانه
- ▶ ملایمت در باز و بسته کردن در و پنجره اینکوباتور در بخش ، و درها و پنجره‌ها در خانه
- ▶ کاهش صدای هشدار دهنده دستگاه‌ها و زنگ تلفن
- ▶ کاهش صدای تجهیزات با بهینه سازی آن‌ها

نور قوی و مداوم

- ▶ بستن چشم‌ها
- ▶ به هم ریزی ضرباهنگ طبیعی بدنی و روانی نوزاد
- ▶ کاهش شتاب رشد نوزاد در خواب و بیداری
- ▶ به هم ریزی "زمان آرامش" نوزاد
- ▶ به هم ریزی نظم برنامه خواب شبانه روزی نوزاد
- ▶ به هم ریزی تعدیل تغییرات متناوب هورمون‌ها
- ▶ به هم ریزی تنظیم میزان گرمای بدن نوزاد

راهکارها :

- ▶ کاهش نور عمومی بخش و خانه
- ▶ خودداری از گرفتن فیلم ، یا عکاسی از نوزاد با فلاش
- ▶ رعایت تناوب شبانه روزی نور در بخش و خانه
- ▶ رعایت ” زمان آرامش “ نوزاد با نور ملایم شبانه
- ▶ پوشاندن سطوح خارجی اینکوباتور ، در بخش
- ▶ بستن چشم های نوزاد در نوردرمانی ، در بخش و خانه

تاریکی

- ▶ کاهش میزان ویتامین د
- ▶ کاهش میزان سروتونین
- ▶ به هم ریزی ضرباهنگ طبیعی بدنی و روانی نوزاد
- ▶ کاهش شتاب رشد نوزاد در خواب و بیداری
- ▶ به هم ریزی "زمان آرامش" نوزاد
- ▶ به هم ریزی نظم برنامه خواب شبانه روزی نوزاد
- ▶ به هم ریزی تعدیل تغییرات متناوب هورمون ها

راهکارها:

▶ نور غیر مستقیم خورشید برای ۱۵ دقیقه در روز

▶ اجتناب از نور مستقیم و قوی خورشید

▶ اجتناب از تاریکی زیاد و یکنواخت در محیط

دستکاري و جابجايي

افزايش ميانگين پايه غلظت کورتيزول در خلال تعويض پوشك

- تندي يا کندي ضربان قلب

- تندي تنفس ، وقفه تنفسي ، کاهش درجه اشباع اکسيژن

- تغيير رنگ نوزاد به تيرگي يا برافروختگي

- سکسکه و خميازه

- خونريزي داخل مغزي

راهکارها :

▶ کاهش دستکاری ها و جابجایی نوزاد (به ویژه نوزاد نارس) به کمترین

حد ممکن ، در بخش و خانه.

▶ ملایمت در انجام همه کارهای تشخیصی و درمانی در بخش ، و

همه اقدامات مراقبتی در خانه.

تماس پوستي

▶ وجود و احساس تماس با پوست ، از اوائل زندگي جنيني

▶ وجود پوست بسيار ظريف و شکننده در نوزادان نارس

▶ عكس العمل متفاوت نوزادان نارس و بسيار كوچك نسبت

به نوع تماس پوستي

▶ تنش زا بودن مالش پوست در نوزادان كوچكتر از ۳۰ هفته ،

به جاي آرامش بخشيدن

راهکارها :

- ▶ تشویق مادر و پدر به نوازش نوزاد در خانه و بخش
- ▶ مالش ملایم پوست نوزادان نارس با روغن بی بو و استریل
- ▶ احتیاط و مراقبت کامل برای مالش پوست نوزادان نارس بسیار کوچک
- ▶ رعایت زمان و تناوب لمس ، بر اساس نیاز و پاسخ نوزاد
- ▶ تعمیم مراقبت مادرانه کانگروپی در بخش و خانه

درد

- ▶ وجود احساس درد در نوزاد
- ▶ بی‌ثباتی و نارسایی فیزیولوژیک نوزاد = تشدید احساس درد
- ▶ پایین بودن آستانه تحریک لمسی نوزاد = تشدید احساس درد
- ▶ دردناک بودن انجام غالب مراقبت‌ها در بخش برای نوزاد
- ▶ اثرات ناخوشایند و مخرب درد در مداخلات تهاجمی

راهکارها :

▶ کاهش انجام مداخلات دردناک به حداقل ممکن

▶ در يك مداخله غير قابل اجتناب ، استفاده از :

مسکن ها و آرام بخش ها مانند : سوکروز ، شیرمادر ،

سرسینه مادر ، گول زنگ ، مسکن های موضعی و

عمومی

آلاینده‌های سنتی!

- ▶ جا انداختن ملاج نوزاد با عملیات محیرالعقول!
- ▶ کشیدن سرمه (سرب) در چشم مادر و نوزاد
- ▶ حجامت نوزاد برای درمان زردی یا سپتی سمی
- ▶ زالو انداختن به نوزاد برای درمان زردی یا سپتی سمی
- ▶ شستن نوزاد با عرق شاتره برای درمان زردی
- ▶ پیچیدن نوزاد در برگ کلم برای درمان زردی نوزاد
- ▶ نوشانیدن عرق کاسنی ، خاکشیر و شیرخشت برای درمان زردی
- ▶ تیغ کشیدن به بدن نوزاد برای درمان سپتی سمی

راهکارها:

▶ کوشش برای راهنمایی و اقناع خانواده

▶ پناه بردن به حضرت حق!

افسردگی ، یا اضطراب والدین

▶ ایجاد اختلال در روند تکامل نوزاد

▶ ایجاد اختلال در فرایندهای احساسی و رفتاری

▶ ترشح کورتیزول

▶ ایجاد اختلال در مهارت های یادگیری

▶ ایجاد اختلال در سلامت رفتاری

راهکارها:

▶ یاری خواستن از خویشان و دوستان

▶ کمک خواستن از روان درمانگر

بی مہری !

ایجاد اختلال در :

تکامل مغزی ▶

سلامت دریافت و شناخت ▶

سلامت بدنی و رشد فیزیکی ▶

سلامت روانی ▶

سلامت احساسات اجتماعی ▶

راهکارها :

پاسخ به مهم ترین نیازهای نوزاد :

ایجاد محیطی دوست داشتنی ، سرشار از احساسات ، خنده و بوسه ▶

ابراز عشق و علاقه بی قید و شرط ▶

ایجاد احساس اطمینان در نوزاد ، نسبت به والدین یا پرستار ▶

Warm, Tender Love ▶

(نقل قول از شادروان استاد دکتر رضا قریب)



من يکي نوزادم اکنون
من يکي نوزادهام
گرچه نوزادم
ولي انسانم و آزادهام

گرچه نوزادم به چشمان شما کوچک ،
ولي بي شبهه انسانم
دريغا از تن و جانم دفاعي نیز نتوانم

چون پریشان مي شوي از گريه هاييم
تا به خويشم مي فشاري ،
مويه هاييم جای خود را
بر يکي لبخند شیرين مي سپارد
تا که دستان مرا در دست مي گيري
بيين ، حس کن ؛
چسان دستان من ، انگشت پر مهر تو را
با تمام قوت خود مي فشارد