



## آپنه نوزادان

**مادر محترم با آرزوی سلامتی برای شما و فرزندتان، مطالب فوق به منظور آشنایی با بیماری آپنه نوزاد و مراقبت های لازم تهیه شده است.**

آپنه یا وقفه تنفسی نوزاد در خواب نوعی اختلال جدی است که در طی آن تنفس نوزاد به طور مکرر قطع می شود. در صورتی که این اختلال درمان نشود، می تواند به عوارض جدی مانند ضربان قلب کند و رشد ضعیف منجر شود. هر نوزادی می تواند دچار آپنه خواب شود، اما در نوزادانی که زودتر به دنیا آمده اند این اختلال بسیار شایع تر است.

برخی از نوزادان مبتلا به آپنه، هنگام خواب به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر تنفسشان قطع می شود. دیگران برای فاصله های کوتاه تری نفس نمی کشند و بدنشان لخت و سست، رنگ پریده یا کبود می شود یا در حین خواب ضربان قلب کندتری دارند. به خاطر داشته باشید که برای نوزادان تازه متولد شده و کودکان زیر شش ماه داشتن الگوی تنفس نامنظم طبیعی است. این حالت تنفس دوره ای نام دارد و طی آن، ابتدا تنفس سریع و سپس آهسته تر و بعد از آن به مدت پنج تا ۱۰ ثانیه مکث در تنفس و سپس دوباره تنفس سریع از سر گرفته می شود و به همین ترتیب ادامه می یابد. تنفس دوره ای موضوع نگران کننده ای نیست و معمولاً در حدود شش ماهگی کودک از بین می رود.

تنها درمان حقیقی آپنه زمانی است که نوزاد شما رشد کرده و بزرگ شود.

در برخی نوزادان از داروهایی مانند آمینوفیلین و کافئین استفاده می شود. این داروها مغز نوزاد را تحریک می کنند تا نوزاد دوباره نفس بکشد.

درمانهای دیگر این که دو لوله باریک و نرم در بینی نوزاد قرار داده می شود و از طریق آنها هوا یا اکسیژن داده می شود و کمک می کند تا راههای هوایی بینی و گلو باز بمانند و همچنین باعث می شود هوای بیشتری در ریه باقی بماند. زمانی که اکسیژن خون نوزاد خیلی پایین است می توان از این روش برای دادن اکسیژن نیز استفاده کرد.

وقتی فاصله آپنه های نوزاد کمتر شود نشانه بهبودی آپنه نوزاد است و اکسیژن و داروی آپنه قطع می شوند.

### ❖ مراقبت نوزاد

❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به نوزاد خود خودداری کنید.

❖ ممکن است نوزاد شما نیاز به دستگاه کمک تنفسی داشته باشد. این دستگاه با بهتر شدن نوزاد و کمتر شدن تعداد آپنه ها برداشته خواهد شد.

❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای نوزاد شما اجرا خواهد شد.

❖ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید.

❖ مواظب باشید در زمان شیردهی یا بغل کردن نوزاد برانول یا لوله سرم از دست نوزاد شما خارج نشود.

❖ ممکن است روزانه از نوزاد شما خونگیری شود.



## آپنه نوزادان

- ❖ در صورت اجازه پزشک می توانید شیردهی به نوزاد خود را شروع نمایید.
- ❖ طی مدتی که نوزاد شما در بخش مراقبت های ویژه بستری می باشد، تماس و ارتباط عاطفی خود را با او قطع نکنید.
- ❖ بیشترین عوامل کنترل کننده آپنه عبارتند از:
  - تحریک لمسی ملایم
  - مالش دادن روی سطح قفسه سینه
  - زدن ملایم به پشت نوزاد
  - خواباندن نوزاد به پشت
- ❖ اجازه دهید نوزادتان خواب آرامی داشته باشد و در بین خواب او را بیدار نکنید.
- ❖ بغل کردن صحیح نوزاد نارس خیلی مهم است .پرستار به شما نشان می دهد که چگونه سرنوزاد را نگه دارید .این کار به تمرین نیاز دارد.
- ❖ توجه کنید وضعیت نوزاد به صورتی باشد که سر و گردن نوزاد در یک خط مستقیم قرار بگیرد .این وضعیت از پیچ خوردن راه هوایی جلوگیری می کند .وضعیت خوب راه هوایی در هنگام تغذیه، خواب و نوازش نوزاد خیلی مهم است.
- ❖ درجه حرارت بدن نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید.
- ❖ در هنگام تعویض لباس و حمام دادن از سرد شدن نوزاد جلوگیری کنید .اگر نوزاد سرد شد باید فوراً او را گرم کنید .تغییرات سریع درجه هوا می تواند باعث آپنه شود.
- ❖ در تغذیه نوزاد نارس ممکن است مکیدن سخت و سریع باشد .هنگام مکیدن و بلعیدن اغلب نوزادان نارس دچار آپنه می شوند .پرستار به شما آموزش می دهد چگونه رنگ و تنفس نوزاد را مشاهده کنید و چگونه تغذیه را انجام دهید تا این که تنفس های نوزاد به طور ثابت حفظ شود.
- ❖ اگر شما یا فرد دیگری در منزل سیگار می کشد زمان آن رسیده است تا سیگار را قطع کنید .نیکوتین موجود در سیگار برای نوزاد خطرناک است . از دکتر یا پرستار خود در مورد برنامه های ترک سیگار در جامعه سوال کنید.
- ❖ وقتی که نوزاد تمام شیرش را از طریق دهان بخورد و در یک تخت رو باز بخوابد و بدنش گرم بماند .این نشان دهنده رشد نوزاد است در این صورت می تواند از بخش ویژه منتقل شود.
- ❖ نوزاد باید چند روزی آپنه نداشته باشد تا از دستگاه جدا شود و سپس مرخص می شود.



## آپنه نوزادان

- ❖ بعضی وقت ها نوزاد با این که آپنه دارد مرخص می شود. اگر تعداد آپنه ها کمتر است و نیازی به تنفس کمکی ندارد، پزشک ممکن است دارو بدهد یا توصیه کند یک دستگاه کنترل برای منزل تهیه کنید و به مدت دو ماه نوزاد از نظر آپنه در منزل کنترل می شود.
- ❖ نوزاد را به پشت بخوابانید و اگر شخص دیگری هم از نوزاد مراقبت می کند به او هم توصیه کنید این وضعیت را هنگام خواب نوزاد رعایت کند.
- ❖ برای خواب نوزاد از تخت بچه استفاده کنید و از تخت بزرگسالان و مبل های فبری استفاده نکنید.
- ❖ از صندلی مخصوص ماشین فقط در ماشین استفاده کنید و برای خوابیدن نوزاد در طول شب و خواب نیم روزی استفاده نکنید.
- ❖ هنگام خواب اسباب بازی ها و بالش ها را از داخل تخت بردارید تا باعث خفگی نوزاد نشوند.
- ❖ روی تخت نوزاد پتو نیندازید. نوزاد شما بزرگ شده و نیاز به نور دارد.
- ❖ هرگز بچه را خیلی شدید تکان ندهید.