

## مشکلات ویژه تولد نوزاد

## زایمان زودرس

یک کودک زمانی «زودرس است» که پیش از تکمیل 37 هفته بارداری متولد شود. احتمال حضور بیشتر در بیمارستان برای کودکانی که زودرس هستند بیشتر است و ممکن است این مشکلات را داشته باشند:

- تنفس
- حفظ دمای بدن
- مکیدن و قورت دادن
- قند خون پایین
- عفونت
- کبودی و خونریزی
- زردی (زرد شدن رنگ پوست)

احتمال ابتلا به مشکلات مادام‌العمر در رابطه با بینایی، تنفس، راه رفتن و یادگیری برای نوزادانی که بیش از اندازه زود متولد می‌شوند از نوزادانی که زود متولد می‌شوند بیشتر است.

## کاهش خطر برای شما

زایمان زودرس ممکن است برای هر کسی اتفاق بیافتد. علت آن معمولاً ناشناخته است. اما احتمال زایمان زودرس برای کسانی که قبلاً سابقه یک مورد زایمان زودرس داشتند یا دو قلو و سه قلو باردار هستند، بیشتر است. اگر عفونت مثانه یا کلیه داشته باشید، یا به یک عارضه پزشکی مثل فشار خون یا دیابت مبتلا باشید، این خطر برای شما افزایش پیدا می‌کند.

می‌توانید از این طریق خطر داشتن زایمان زودرس را کاهش بدهید:

- مراجعه منظم به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی
- تغذیه خوب
- همکاری با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی برای توقف یا کاهش دخانیات، نوشیدن الکل یا مصرف مواد
- اگر مورد سوءاستفاده قرار گرفتید، کمک بگیرید (به سبک زندگی مراجعه کنید)
- محدود کردن یک روز کاری به 8 ساعت و یافتن زمانی برای استراحت
- پیدا کردن روش‌هایی برای کاهش استرس
- پوشیدن کمربند ایمنی بالای ران در زیر کودک و کمربندی ایمنی شانه‌ای بر روی قفسه سینه

## به دنبال مراقبت باشید



اگر این علائم زایمان زودرس را داشتید فوراً با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید:

- خروج ناگهانی یا چکه کردن مایعات یا خونریزی واژن که پس از رفتن به دستشویی متوقف نمی‌شود
- درد شکم یا گرفتگی شدید که از بین نمی‌رود
- درد یا فشار غیرعادی در قسمت پایین کمر
- انقباضاتی که با قدم زدن، استراحت کردن یا دوش آب گرم از بین نمی‌روند
- این احساس که چیزی سر جایش نیست



## داستان خانوادگی



دختر ما در هفته 34 با عمل سزارین به دنیا آمد. فشار خون همسرم خیلی بالا رفته بود و به کودک فشار زیادی وارد می‌شد. وقتی به دنیا آمد خیلی کوچک بود اما - خدا را شکر - سالم بود. اما یکی از وحشتناک‌ترین اتفاقاتی بود که در تمام عمر برای رخ داده بود.

## زایمان زودرس و کودکان با وزن تولد پایین

### نوزاد زودرس چیست («زودرس»)?

کودکی که پیش از هفته 37 به دنیا بیاید.

### وزن پایین تولد چیست؟

وقتی کودک در زمان تولد کمتر از 2½ کیلوگرم (5½ پوند) وزن داشته باشد.

هرچه کودک شما زودتر متولد شود، وزن کمتری دارد و ممکن است با مشکلات پزشکی بیشتری مواجه شود. و اگرچه یک سوم از کودکانی که با وزن پایین متولد می‌شوند زودرس نیستند، اما معمولاً با همان مشکلات نوزادان زودرس مواجه می‌شوند.

### آیا می‌دانستید

نوزادانی که تماس فیزیکی زیاد با مراقب خود دارند، در مقایسه با کسانی که این تماس را ندارند، زودتر بزرگ می‌شوند. تمام نوزادان - حتی وقتی در انکوباتور هستند - نیاز دارند که توسط دیگران لمس شوند، نوازش شوند و تا حد امکان با آن‌ها صحبت شود.

### خطر

نوزادان زودرس و نوزادانی که وزن کمی دارند بیشتر در معرض خطرات مربوط به مرگ در خواب قرار دارند (به خواب مراجعه کنید). درباره اینکه چطور می‌توانید تا حد امکان باعث شوید نوزادتان خواب امنی داشته باشد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

## چه انتظاری باید داشت

- ممکن است لازم باشد کودک شما پس از تولد به بخش مراقبت ویژه نوزادان در بیمارستان منتقل شود. هر چه سریع‌تر بین خودتان و نوزاد تماس پوستی برقرار کنید («مراقبت کانگروبی»).
- ممکن است نوزادان کوچک بلافاصله برای تغذیه آماده نباشد، اما با گذشت زمان و حمایت کافی، آماده خواهند شد. در این مدت، به طور مکرر و هر چه زودتر - در صورت امکان در یک ساعت اول - شیر خود را بدوشید تا شیردهی شما تثبیت شود (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید).
- ممکن است کودک شما به یک صندلی خودرو ویژه کودکان زیر 2½ کیلوگرم (½5 پوند) نیاز داشته باشد. در یک صندلی عادی نوزاد، ممکن است چانه کودک به پایین بیافتد و مسیر تنفسی او سد شود.

### مراقبت کانگروبی چیست؟

حفظ تماس پوست به پوست با کودک در ناحیه سینه تا کودک بتواند صدای قلب شما را بشنود، تنفس شما را حس کند و از شیر شما تغذیه کند.



## دوقلوها، سه قلوها و بیشتر

### چه انتظاری باید داشت

- شما می‌توانید فرزندان را، با توجه به وضعیتی که دارند، تعداد هفته‌هایی که سپری کردند و سلامت عمومی آن‌ها، به صورت واژنی یا با عمل سزارین به دنیا بیاورید.
- تغذیه زودهنگام و مکرر با شیر مادر و امتحان کردن وضعیت‌های شیردهی مختلف به شما در تولید شیر کافی کمک می‌کند (به قسمت **تغذیه نوزاد با شیر مادر** مراجعه کنید).
- وقتی به خانه رسیدید، می‌توانید فوراً درخواست کمک کنید.

### داستان خانوادگی



در ابتدا، می‌ترسیدم به پسر دست بزنم. خیلی کوچک بود و لوله‌های زیادی به او وصل کرده بودند. یاد گرفتم سؤال بپرسم و روی تمام مواردی که بهبود پیدا می‌کردند هر چند که کوچک بودند، تمرکز کنم.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



اگر کودک شما برای مراقبت ویژه پس از تولد از شما گرفته شد، همراه او به بخش اطفال بروید و در مراقبت از او شرکت کنید. پرستار می‌تواند به شما نشان بدهد چطور پوشک او را تعویض کنید و برای کمک به آرام کردنش، او را با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید.