



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

### آپنه

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **آپنه** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ **درمان آپنه (وقفه تنفسی)**

- ✓ 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 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 میشوند .

### ❖ **مراقبت نوزاد**

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به نوزاد 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 .
- ✓ در صورت اجازه پزشک میتوانید شیردهی به نوزاد خود را شروع نمایید .
- ✓ طی مدتی که نوزاد شما در بخش مراقبت های ویژه بستری میباشد، تماس و ارتباط عاطفی خود را با او قطع نکنید .
- ✓ بیشترین عوامل کنترل کننده آپنه عبارتند از :
  - تحریک لمسی ملایم و مالش دادن روی سطح قفسه سینه
  - زدن ملایم به پشت نوزاد
  - خواباندن نوزاد به پشت



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### آپنه

#### ❖ مراقبت

- ✓ 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 میکند .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 میکشد 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 .
- ✓ 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 میل های فرفری 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 .

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندر**