

# نوردرمانی چیست

## و چرا نوزاد من به آن نیاز دارد؟

نوزاد شما بدلیل اینکه سطح **بیلیروبین (bilirubin)** او بیش از حد بالا رفته است به نور درمانی برای درمان یرقان احتیاج دارد. نوردرمانی از بدتر شدن یرقان جلوگیری میکند و سبب میشود سطح بیلیروبین کاهش بیابد. نام پزشکی یرقان **hyperbilirubinemia** است. سطح بالای بیلیروبین در بدن نوزاد میتواند به چیزی بنام **hyperbilirubinemia** است. منجر بشود. تقریباً همه نوزادان با سطح بالای بیلیروبین که مورد نوردرمانی قرار میگیرند مشکلی نخواهند داشت؛ آنها بزرگ میشوند و کودکان و بزرگسالان سالمی میشوند.

### احتمال ابتلای فرزند شما به:

شدیداً نادر						بسیار رایج
معلولیت دراز مدت ۰/۳ در هر ۱۰۰۰۰۰ تولد	<b>hyperbilirubinemia</b>					یرقان
	۰/۳ در هر ۱۰۰۰۰۰ تولد					۶ در هر ۱۰ تولد
	۱/۲ در هر ۱۰۰۰۰۰ تولد					
۱ در ۱ میلیون	۱ در ۱۰۰۰۰	۱ در ۱۰۰۰	۱ در ۱۰۰	۱ در ۱۰	۱ در ۱	

### نوردرمانی چگونه عمل میکند؟

نوردرمانی از نورهای قوی آبی و سفید که بر پوست بدن نوزاد تابیده میشود استفاده میکند. این نور بوسیله پوست نوزاد جذب میشود و کمک میکند که بیلیروبین اضافی به شکلی که براحتی از طریق ادرار و مدفوع دفع میشود، شکسته شود..

برای نوردرمانی از نوزاد دو راه یا جعبه نور یا پتوی فیبر نوری وجود دارد:



#### جعبه نور

- یک جعبه نور برای تاباندن نور به همه بدن نوزاد بالای صندلی قرار داده میشود
- چشمان نوزاد برای محافظت در برابر نور پوشانده میشود



#### پتوی فیبر نوری

- نوزاد شما در یک پتوی ساخته شده از فیبرهای نوری (light fibers) که بر بدن پوست نوزاد می تابند پیچیده میشود
- نگهداشتن و شیر دادن به نوزاد در مدت نوردرمانی آسان است
- پتوی فیبر نوری به تنهایی معمولاً فقط در موارد خفیف تر یرقان بکار برده میشود

این جزوه بر مبنای سند راهنمای عملی شماره ۱۸ برای ماماها؛ مدیریت Hyperbilirubinemia در نوزادان سالمی که موعوق و یا کمی زودرس و یا دیرتر بدنیا می آیند، منتشر شده بوسیله انجمن ماماهاى انتراریو اطلاعات مشتری پسند عرضه میکند. این سند به نحوی طراحی شده که به شما کمک میکند برخی از ملاحظات و گزینه هائی که ممکن است در زمان کمک گرفتن از ماما داشته باشید را بهتر درک کنید. این سند بمنظور جایگزین کردن صحبتی که بمنظور گزینشهای آگاهانه با ماما خواهید داشت تهیه نشده است. در صورتی که هر سؤال، نگرانی و یا ایده ای بعد از مطالعه این نوشته دارید لطفاً با ماما در میان بگذارید.

## کجا نوزاد نوردرمانی میشود؟

نوردرمانی نوزاد احتمالا در بیمارستان انجام میشود. نوردرمانی در بیمارستان یا بوسیله جعبه نور و یا ترکیبی از جعبه نور و پتوی فیبر نوری صورت میگیرد. نوزاد احتمالا بوسیله پرستار مونیتر می شود ولی مسئول اصلی مراقبت از نوزاد ماما شما و یا دکتر خواهد بود.

در بعضی مناطق ماماها میتوانند نور درمانی را با پتوی فیبر نوری در خانه انجام دهند، ولی در حال حاضر در استان انتاریو این گزینه برای همگان فراهم نیست.

## نوزاد من برای چه مدت به نوردرمانی نیاز دارد؟

نوزادان معمولا حدود ۲۴ ساعت به نوردرمانی نیاز دارند. نوردرمانی به محض رسیدن سطح بلیروبین نوزاد به محدوده امن متوقف خواهد شد.



## آیا نوردرمانی عوارض جانبی دارد؟

برای اکثر نوزادان نوردرمانی بی ضرر است. بعضی نوزادان ممکن است به عوارض جزئی کمی دچار شوند شامل:

- کمبود آب بدن - در صورتیکه باندازه کافی شیر نخورند
- خارش پوست
- بیش از حد داغ شوند
- مدفوع شل و آبیکی
- تغییر رنگ پوست (سندروم برنز نوزادان)

## چطور بفهمم که نوردرمانی موثر واقع میشود؟

نوزاد شما توسط یک ارائه دهنده خدمات پزشکی ( ماما، نرس، یا دکتر) از نزدیک مونیتر میشود تا اطمینان حاصل شود که:

- نوردرمانی موثر است و سطح بلیروبین نوزاد شما رو به کاهش است
- سطح بلیروبین نوزاد شما به سطح امنی رسیده است
- نوزاد شما از هر نظر دیگر خوب و سالم است

بعضی اقداماتی که ارائه دهنده یا دهندگان خدمات پزشکی در دوره نوردرمانی از نوزاد شما انجام میدهند عبارتست از:

- چک کردن منظم درجه حرارت، تنفس و ضربان قلب نوزاد
- حصول اطمینان از تغذیه خوب نوزاد
- آزمایش خون برای اطمینان از اینکه سطح بلیروبین نوزاد رو به کاهش است و به سطح امن میرسد

## چگونه میتوانم برای نوردرمانی نوزادم آماده بشوم؟

باید آماده باشید که یک شب در بیمارستان به سر ببرید. همراه داشتن وسایل زیر اقامت شما در بیمارستان را تسهیل میکند.

برای خودتان:	برای نوزادتان:	وسایل کمکی دیگر:
<input type="checkbox"/> لباس راحت	<input type="checkbox"/> لباس نوزاد(شامل کلاه) )	<input type="checkbox"/> غذا و تنقلات ( در مورد دسترسی به یخچال برای نگهداری از غذا از ماما سؤال کنید)
<input type="checkbox"/> جوراب و دمپایی	<input type="checkbox"/> پوشک نوزاد	<input type="checkbox"/> پمپ سینه (شیردوش)
<input type="checkbox"/> وسایل نظافت	<input type="checkbox"/> صندلی اتومبیل نوزاد	<input type="checkbox"/> تلفن و شارژر آن
<input type="checkbox"/> نوار یا پوشک بهداشتی		<input type="checkbox"/> بالش اضافی
<input type="checkbox"/> پد شیردهی		<input type="checkbox"/> بالش برای شیردادن
<input type="checkbox"/> کارت بهداشت/کارت شناسایی		<input type="checkbox"/> کتاب و نشریات برای مطالعه
<input type="checkbox"/> بسته یخ برای بریدگی واژن (در صورت لزوم)		<input type="checkbox"/> شیشه آب
<input type="checkbox"/> ایبوپروفن (Ibuprofen) و یا استامینوفن (acetaminophen)		<input type="checkbox"/> دستمال
<input type="checkbox"/> داروهای تجویز شده دیگری که ممکن است مصرف کنید		<input type="checkbox"/> پول برای خرید غذا و غیره

## آیا در دوره نوردرمانی هنوز میتوانم به نوزادم شیر بدهم؟

باید سعی کنید به شیر دادن به نوزادتان در طول دوره نوردرمانی ادامه دهید.



### شیر دهی کمک میکند که:

- مایعات مورد نیاز نوزاد فراهم شود
- غذای مورد نیاز نوزاد فراهم شود
- نوزاد بیلیروبین را از بدنش دفع کند
- نوزاد ارتباط خود را با شما بیشتر حس کند

اگر سطح بیلیروبین نوزاد شما با سرعت کافی پائین نیاید ممکن است از شما خواسته شود که شیر دادن به او را متوقف کنید تا نوزاد بتواند مدت زمان بیشتری زیر نور باشد. در این مدت میتوانید با استفاده از پمپ و یا با فشار دست شیر خود را بدوشید. میتوانید این شیر را زمانی که نوزاد زیر نور است با فنجان و یا شیشه به او بدهید. شیر مادر بهترین غذا برای نوزادان است.

### با این حال اگر نوزاد شما:

- به اندازه کافی که آب به بدنش برسد شیر نمیخورد و
- بیش از حد وزن از دست میدهد

ممکن است توصیه شود که شیر خشک به غذای کودک اضافه شود.

با این حال مهم است که همراه با شیر خشک به نوزاد شیر خودتان هم بدهید. این کمک میکند:

- نوزاد از شیر شما مواد مغذی مهم و ایمنو گلوبولینهایی که در شیرخشک وجود ندارد را دریافت کند
- ذخیره شیر خود را برای زمانیکه نوزادتان دوباره تغذیه از شیرسینه را شروع میکند حفظ کنید

در باره اینکه چگونه در زمان نوردرمانی به نوزاد شیر بدهید، با مامايتان صحبت کنید.

## اگر یرقان نوزادم برگشت چه؟

برخی از نوزادان بعد از اتمام نوردرمانی به خانه میروند و سطح بیلیروبین آنها مجدداً شروع به افزایش میکند. اگر برای نوزاد شما این اتفاق بیفتد، احتمالاً لازم است نوردرمانی از نوزاد را از سر بگیرید. در صورتیکه بدنبال نوردرمانی متوجه یکی از موارد زیر

### شدید با ماما تماس بگیرید:

- نوزادتان خیلی خواب آلود است و به سختی بیدار میشود
- نوزاد شما نباید در ظرف ۲۴ ساعت بیش از چهار تا شش ساعت بطور ممتد و بدون بیدار شدن برای غذا بخوابد
- سفیدی چشمان نوزاد زرد به نظر میرسد
- پوست نوزاد زرد به نظر میرسد
- نوزاد میل به غذا ندارد
- نوزادتان باید در هر دو تا چهار ساعت، ۸ تا ۱۲ بار در روز، ۲۰ دقیقه یا بیشتر در هر بار غذا بخورد

گاهی، معمولاً حدود ۲۴ ساعت بعد از اتمام نوردرمانی، سطح بیلیروبین نوزاد شما چک میشود. این تست میتواند در خانه، در کلینیک سرپائی و یا در بیمارستان انجام شود.

## اگر نوردرمانی موثر نبود چه؟

اگر نوزاد شما بعد از نوردرمانی بهبود نیابد، ممکن است روشهای درمانی دیگری، نظیر داروی درون وریدی (IV) یا انتقال خون، توصیه بشود. این روشهای درمانی ممکن است به این معنی باشد که نوزاد شما به بخش مراقبت ویژه نوزادان (NICU) پذیرفته شود.



## نکات قابل توجه برای والدین

زمانی که با نوزادان در بیمارستان هستید از شرایط زایمان بهبود خواهید یافت. حتی اگر نوزاد شما به مراقبت دکتر نیاز داشته باشد، شما باید از مراقبتهای لازم برای بهبود خودتان برخوردار باشید. مامای شما میتواند به شما کمک کند که دوره راحتی را در بیمارستان بگذرانید.

شدید با ماما تماس بگیرید:

- نوردرمانی معمولاً بی ضرر است و .
- تقریباً تمام نوزادانی که مورد نوردرمانی قرار میگیرند برقانشان کاملاً بهبود می یابد.

با اینهمه این طبیعی است که:

- در مورد تجویز و انجام نوردرمانی برای نوزادان احساس سردرگمی کنید.
- در مورد تاثیر یرقان و نوردرمانی بر نوزادان دلواپس باشید
- اینکه نمیتوانید در مدت زمانهای معینی نوزادان را در آغوش بگیرید برایتان سخت باشد
- مراقبت از نوزادان در دوره نوردرمانی در حالیکه خودتان در حال بهبود از زایمان هستید شما را تحت فشار قرار بدهد.

راههایی که در زمانی که نوزاد شما تحت نوردرمانی است به تجربه شما کمک میکند:

- از ماما و دیگر ارائه دهندگان خدمات پزشکی به نوزادان درباره یرقان و نوردرمانی و انتظاری که میتوانید داشته باشید اطلاعات کسب کنید
- هر نگرانی ای درباره نوزادان دارید با ماما و دیگر ارائه دهندگان خدمات پزشکی در میان بگذارید
- اطمینان حاصل کنید که از طریق موارد زیر مراقب سلامتی و راحتی خودتان باشید:
  - نگرانی تان در مورد بهبود خود را با مامایتان در میان بگذارید
  - خوب غذا بخورید، باندازه کافی آب بخورید و تا آنجا که میتوانید استراحت کنید
- از دوستان و وابستگان کمک بخواهید (بعنوان مثال برای آوردن غذا و مواد مورد احتیاج، نگهداری از فرزندان دیگران و غیره)



## سئالات

اگر بعد از مطالعه این جزوه هر گونه نگرانی و یا سئوالی داشتید با ماما صحبت کنید. یا در صورت تمایل میتوانید ایده ها و یا سئالاتتان را در زیر بنویسید و در قرار ملاقات بعدی مطرح کنید:

---

---

---

---

---

