

نکات آموزشی به مادران نوزادان بستری در بخش NICU







هیچ عشقی عظیم تر از **عشق مادر** نیست و هیچ حمایتی عظیم تر از **حمایت پدر** نیست.



مقدمه:

نوزادان نارس نوزادانی هستند که قبل از کامل شدن هفته ۳۷ بارداری متولد می شوند. نوزادان نارس در بدو تولد، معمولاً در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شوند. این نوزادان در مقایسه با نوزادان ترم، نیاز بیشتری به مراقبت و توجه دارند. مادر به عنوان اولین، مهم‌ترین و نزدیک‌ترین فرد با نوزاد که بیشترین ارتباط را با او در تمام دوران نوزادای و کودکی خواهد داشت، نقش ویژه‌ای در این خصوص دارد.

برقراری ارتباط با نوزاد از اولین ساعات بعد از تولد در ارتقای مهارت‌های ارتباطی و گفتاری نوزادان تاثیر زیادی دارد. تکامل مغز از زمان تولد تا دو سالگی را شامل می‌شود، از این رو نوزاد و کودک خردسال جهت تکامل نیازمند تحریکاتی از سوی مراقب خود در این دوره هستند.

زمانی که نوزاد نارس متولد می‌شود، روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بستری خواهد بود. برقراری ارتباط و صحبت کردن با نوزاد از همان روزهای اول تولد این امکان را خواهد داد تا همدیگر را بهتر بشناسند. شنیدن صدای مادر به عنوان محرک اصلی در این زمینه می‌باشد.

نوزاد نارس خیلی زود خسته شده و بیشتر نیاز به خواب و استراحت دارد. نوزادان خیلی نارس‌تر حدود ۲۰ ساعت در طی شبانه روز در حالت خواب می‌باشند. اما فرصت زیادی برای برقراری ارتباط و گوش فرا دادن به نوزاد وجود دارد. نیازی نیست که برای برقراری ارتباط کلاً با نوزاد صحبت کنید. شما می‌توانید با لمس کردن نوزاد، تماس چشم به چشم و استفاده از مهارت‌های ارتباطی غیر کلامی، با نوزادتان ارتباط برقرار نمایید.

نوزادان حتی قبل از این که مهارت صحبت کردن را یاد بگیرند می‌توانند با اطرافیان خود ارتباط برقرار نمایند. از همان ابتدای تولد نوزاد می‌تواند بشنود و صداها را از هم تشخیص دهد.

انواع صحبت کردن:

- مراقبت آغوشی: زمانی که نوزاد در وضعیت تماس پوست با پوست روی سینه شما قرار داده شد، این تماس به برقراری ارتباط نوزاد با شما کمک خواهد کرد. با نوزادتان در این وضعیت به آرامی شروع به صحبت نموده و زمانی را هم برای گوش کردن به نوزاد در نظر داشته باشید. اگر صداهایی از طرف نوزاد شنیدید سعی کنید که به آن‌ها عکس العمل نشان دهید و اگر نوزاد ساکت و بی صدا است شما نیز می‌توانید سکوت اختیار کرده و به استراحت و راحتی نوزاد کمک نمایید.



- زمانی که آماده باشید پرسنل بخش شما را جهت انجام مراقبت‌های ساده مثل تعویض پوشک، تغذیه تشویق و حمایت خواهند کرد. شما می‌توانید در زمان انجام این مراقبت‌ها، با نوزادتان صحبت نموده، برای نوزادتان لالایی یا آواز مورد دلخواه‌تان را با صدای ملایم بخوانید.



- زمانی که صدایی را از طرف نوزادتان شنیدید شما می‌توانید با کپی کردن و تکرار این صدا با او ارتباط برقرار نمایید.



- نوزادان نارس معمولاً دوست دارند انگشت دست شما را در دستشان نگه دارند. آن‌ها از این که انگشتان شما با بدنشان تماس پیدا می‌نمایند احساس لذت می‌نمایند. او را با نامش صدا بزنید. صدای شما حس آرامش را در نوزاد ایجاد خواهد کرد. اعضای خانواده را به نوزادتان معرفی نمایید.



- بعد از چندین هفته نوزاد بر چهره شما برای مدت طولانی‌تر نگاه خواهد کرد و صورت شما را واضح‌تر خواهد دید. لبخند بر لب داشته باشید و به نگاه او عکس العمل نشان دهید. اما به یاد داشته باشید که برای نوزاد نارس تمرکز کردن نیاز به صرف انرژی و زمان بیشتری دارد بنابراین سعی نکنید تمرکز نوزادتان را با صدا یا نور اضافی منحرف کنید.



- زمانی که نوزادتان بزرگتر و عضلاتش قوی‌تر می‌شود، می‌توان او را حمام داد. این فرصت بهترین زمان برای ایجاد ارتباط با نوزادتان می‌باشد. با لمس بدن نوزاد و صحبت کردن با او در طی زمان استحمام، نوزاد احساس امنیت بیشتری خواهد داشت.



- شما می توانید برای نوزادان از همان روز های اول کتاب داستان بخوانید. صدای شما به خواب راحت نوزاد کمک خواهد کرد.



- نوزادان برعکس افراد بزرگسال زمانی که احساس ناراحتی داشته باشند مثلاً وقتی گرسنه باشند قادر به کنترل نبوده و خیلی زودتر خسته می شوند. بنابراین شروع به نشان دادن علایم استرس (سکسکه، خمیازه و....) می نمایند.



- بازی کردن با نوزاد یکی دیگر از راه های برقراری ارتباط با نوزادمی باشد . با بزرگتر شدن نوزادان می توانید با شمردن انگشتان دست و پای نوزاد و ... با نوزادان بازی نمایید.



