

تمایز حالات خواب از سن ۲۷ هفته جنینی آغاز و تا سن ۳۰ هفتگی تکمیل می شود. خواب یکی از حالت های رفتاری نوزادان بخصوص نوزادان نارس است . باید بدانیم خواب یک وضعیت ساده استراحت نیست و شدیدترین فعالیت مغزی در حالت خواب عمیق صورت می گیرد. یک دوره خواب تقریباً ۴۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد.

مراحل خواب و بیداری

✚ خواب عمیق



- حرکات سریع چشم وجود ندارد
 - تنفس منظم
 - کاهش مصرف انرژی
 - بهبود اکسیژن رسانی
 - آزاد سازی هورمون رشد
- خواب عمیق بهترین وضعیت تکاملی است

✚ خواب سبک



- حرکات سریع چشم وجود دارد

- تنفس نامنظم
 - توقف تنفس به طور گهگاه
 - اختلال در اکسیژن رسانی
- الگوی غالب خواب نوزادان نارس، خواب سبک می باشد .

✚ خواب آلودگی



حالت نیمه خواب نیمه بیدار

- نوزاد نه از فواید خواب سود می برد نه از فواید بیداری
- دچار تنش و خستگی می گردد
- توقف هر اقدام در جهت استراحت نوزاد لازم است

✚ بیدار آرام



تطابق با دنیای خارج رحم

- نوزاد توجه و تعامل دارد و به محیط پاسخگو است .

- تمرکز بینایی در نوزادان نارس تنها به مدت چند ثانیه رخ می دهد
- این وضعیت در برقراری ارتباط مادر و نوزاد به عنوان اولین تماس چشمی حائز اهمیت است.

✚ بی دار فعال و برانگیخته



نوزاد دارای حرکات زیاد و علائم ناراحتی است.

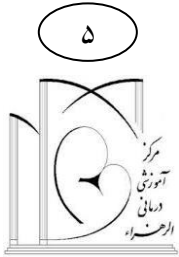
- مصرف انرژی بالاست.
- با محیط کمتر ارتباط برقرار میکند.
- گریه نمی کند.

✚ بیدار گریان



برانگیخته ترین حالت رفتاری است .

- نگرانی شدید نوزاد
- ضربان قلب و تنفس بالا
- ممکن است صدای گریه نوزاد شنیده نشود.



مرکز آموزش درمانی الزهرا (س) اهمیت خواب و بیداری در نوزادان نارس



تهیه و تدوین : مینا قلی لو

کارشناس پرستاری

بخش NICU1

۱۴۰۰

آخرین بازنگری بعدی : پاییز ۱۴۰۳



عوامل مختل کننده خواب نوزاد

- بیماریهای مختلف (تب، درد، عفونت و ...)
- برخی داروها (کافئین و ...)
- تهویه مکانیکی
- تغذیه با شیر غیر مادر
- استرس جدایی از مادر
- محرک های محیطی
- دستکاری های متعدد

بهبود وضعیت خواب و بیداری نوزاد

- مشاهده نوزاد و تشخیص حالت خواب و بیداری و ارائه مراقبت بر اساس آن
- دسته بندی مراقبت ها و انجام چند مراقبت در یک زمان

منبع : کتاب برنامه کشوری مراقبت تکاملی

شماره بیمارستان : ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱

داخلی NICU1 : ۲۲۲

داخلی NICU 2 : ۵۰۰

داخلی نوزادان : ۲۳۵

آموزش و مشاوره شیردهی همه روزه به غیر

از ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۴ در کلینیک

مشاوره شیردهی داخلی ۴۷۳

مکان : ساختمان شماره ۲ طبقه همکف

مطالب آموزش به بیمار و سامانه پاسخ گوئی

به سوالات در منوی آموزش به بیمار به

آدرس زیر

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

مضرات گریه

- افزایش فشار مغز ، خونریزی مغزی
- مانع سریع بسته شدن سوراخ قلبی
- کاهش اکسیژن خون
- افزایش تنش نوزاد
- کاهش سطح ایمنی
- تجمع هوا در معده و ایجاد کولیک

بررسی علت گریه

افزایش دمای نوزاد ، گرسنگی ، اتصالات نامناسب ، پوزیشن نامناسب ، آزردهی محل پوشک و یا نیاز به لمس و مراقبت آغوشی

فواید خواب برای نوزاد نارس

- تکامل حواس بینایی ، شنوایی، لامسه و تعادل – تکامل مغز
- ایجاد حافظه بلند مدت
- دفع سموم مغزی
- تنظیم دما- ذخیره انرژی – وزن گیری

عوارض محرومیت از خواب

- خستگی
- تحریک پذیری
- نقص ایمنی
- افزایش ضربان قلب
- هیپوکسی و آپنه
- افزایش فشار داخل جمجمه و احتمال خونریزی مغزی
- افزایش خونریزی مغزی