

سالانه حدود ۱۳ میلیون نوزاد نارس در سراسر دنیا متولد می شود . تولد زودرس بستری در بخش مراقبت ویژه نوزادان و احتمال عوارض تکاملی ناشی نارسى ، بار مالی و عاطفی سنگینی بر دوش خانواده ها و اجتماع می گذارد بنابراین با توجه به اهمیت موضوع وجود محتوای آموزشی جهت راهنمایی والدین ضروری است . چالش مراقبین بهداشت و سلامت نوزادان نارس تنها به تضمین بقای نوزاد محدود نمی شود و هدف اصلی بهینه سازی روند رشد و تکامل این نوزادان است.

بیشترین تکامل دستگاه عصبی در سه ماهه سوم زندگی جنینی صورت می گیرد و در تولد زودرس این سیر تکاملی بالاجبار در بیرون از رحم مادر و در محیط بخش مراقبت ویژه نوزادان ادامه می یابد.

طی چند دهه اخیر برای بهبود روند تکامل نوزادان نارس ، بخصوص تکامل دستگاه عصبی مرکزی نوعی مراقبت با عنوان مراقبت تکاملی معرفی شده است در این مراقبت به رفتارهای هر نوزاد توجه می شود و مراقبت منحصر به هر نوزاد ارائه می شود.

مراقبت هایی مانند بهبود شرایط محیط بستری نوزاد شامل کاهش نور و صدا ، مراقبت از حواس پنجگانه نوزاد ، قرار دادن نوزاد در وضعیت جنینی و ایجاد حریم برای آنها ، مراقبت آغوشی ، مراقبت از خواب نوزاد ، کاهش اقدامات دردناک و مشارکت دادن والدین در مراقبت از نوزادشان از جمله مراقبت های تکاملی می باشد.



اجرای برنامه های مراقبت تکاملی و بخصوص مراقبت خانواده محور بهترین راهکار برای کنترل نگرانی و اضطراب والدین و حتی کاهش عوارض نارسى می باشد.

مادر عزیز شما برای تولد نوزاد زودرس بسیار هیجان زده هستید نوزاد همراه شما نیست ، نمی توانید از او مراقبت نمایید و گاهی اوقات حتی فقط چند دقیقه می توانید او را در آغوش بگیرید.

ناخوشایند ترین مسئله جدا بودن والدین و به ویژه مادر از نوزاد خود است

توجه به نکات زیر در کاهش استرس والدین کمک کننده خواهد بود :

نوسانات هیجانی نرمال هستند

شما ممکن است یک لحظه کاملاً نا امید و نگران و در لحظه ای دیگر امیدوار باشید و دچار علاقه عمیق به نوزاد خود شوید آنچه که شما احساس می کنید یا به زبان می آورید و انجام می دهید کاملاً طبیعی است و هر مادری چنین احساسات ضد و نقیض را تجربه می کند .

پس احساسات خود را بیان کنید .

شما و همسران به یکدیگر نیاز دارید هرگز از هم جدا نباشید ممکن است همسر شما رفتاری متفاوتی از شما داشته باشد.

با والدین دیگر در NICU در ارتباط باشید و بدین وسیله شما خواهید فهمید که آنها هم مثل شما نگران و نامطمئن هستند و احساس تنهایی می کنند.

به خودتان زمان بدهید – ممکن است حال نوزاد شما یک روز خوب و روز دیگر خوب نباشد و طبیعتاً شما هم روز خوب و بد را سپری نمایید پس در این زمان احساسات شما کاملاً نرمال هست و همه والدین نوزادان نارس امواجی

از هیجانات را تجربه را می نمایند تا زمانی که نوزاد به طور کامل بهبود یافته و به منزل برود.

خودتان را دوست داشته باشید - شما به استراحت نیاز دارد

هیچ وقت احساس گناه نکنید زمان هایی را برای تماشای

فیلم، صرف ناهار و شام با دوستان خود یا قدم زدن و یا

چیدن سیسمونی نوزادتان اختصاص دهید.

تماس پوست با پوست



در اولین فرصت ممکن و تا جایی که در توان دارید شما یا همسران نوزاد را روی سینه خود قرار دهید در این زمان ضربان قلب نوزاد را احساس خواهید کرد مراقبت آغوشی منظم در افزایش وزن نوزاد ،تنظیم ضربان قلب و تنفس نوزاد کمک موثری خواهد بود و نوزاد شما زود تر از بیمارستان مرخص خواهد شد.

اگر نتوانید نوزادتان را در آغوش بگیرید میتوانید کنارانکوباتور او ایستاده و دستهای او را لمس کنید و یا به طور ملایم دستتان را روی بدن او به قرار دهید و یا حتی کنار تخت نوزاد خود بنشینید.



حمایت روحی و روانی از والدین نوزاد با تولد زودرس



تهیه و تنظیم : حمیده نیک زاد
(مربی کشوری مراقبت تکاملی نوزاد ،
مسئول آموزش بیمار بخش NICU1)

ویرایش: اصغری خاتونی
(سوپروایزر آموزش سلامت)

زمستان ۱۴۰۰

نوزاد شما ممکن است چند روز تا چند ماه در بخش **NICU** تحت مراقبت پزشکان فوق تخصص و پرستاران ماهر باشد و پدر و مادر می توانند به صورت منظم به بخش رفت و آمد نمایند (به جز هنگام تحویل شیفت و در زمان انجام اقدامات پزشکی).
کتاب های مراقبت از نوزاد نارس را مطالعه کنید و یا می توانید از اینترنت هم کمک بگیرید .

در اقدامات پرستاری و مراقبتی در کنار نوزاد خود باشید
می توانید تخت نوزاد خود را با اشیائی مانند عکس برادر یا خواهر ، عروسک ، دفترچه یادداشت و غیره به دلخواه خود تزئین کنید .

❖ والد بودن نوزاد نارس میتواند واقعا سخت و طاقت فرسا باشد اما اگر یاد بگیرید که چگونه با هیجانات و احساسات خود کنار بیایید و و تا جایی که می توانید در مراقبت از نوزاد کمک نمائید هم خود و هم نوزادتان را بهتر حمایت خواهید کرد و باهم هر چه زودتر در منزل خود خواهید بود.

منبع : کتاب برنامه کشوری مراقبت تکاملی نوزاد

What to do and how to cope when your preemie in the NICU

by Sara Novak

Medically Reviewed by Lauren Crosby
M.D., F.A.A.P. on February 3, 2020

آدرس سامانه پمفلتهای آموزشی وسایت پاسخگویی :

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

در اولین فرصت شیردوشی را شروع کنید و هر چند ساعت یک بار شیر خود را دوشیده و ذخیره کنید و داخل ظرف مناسب و با تاریخ و نام نوزاد به پرستار تحویل دهید می توانید از پرستار نوزادتان آموزش های لازم را در این رابطه کسب نمائید. فراهم کردن شیر مادر جهت تغذیه مناسب نوزاد به شما احساس خوبی خواهد بخشید.

با نوزاد خود حرف بزنید

بچه شما از ماهها قبل صدای شما را داخل شکم شنیده است حالا هم صدا و آواز شما به ارتباط قوی و نزدیکتر شما و نوزادتان خیلی کمک خواهد کرد حتی می توانید صدای خود را ضبط کرده و به پرستار تحویل دهید .

از نوزاد خود عکس بگیرید

در صورتی که از بخش دور هستید می توانید پس از هماهنگی با پرستار نوزادتان ، عکس از فرزندتان گرفته و در منزل داشته باشید

شما می توانید در مراقبت از نوزاد خود مانند تعویض پوشک ، وزن کردن ، حمام و سایر مراقبتها مشارکت داشته باشید با انجام این مراقبتها شما به نوزاد خود نزدیک تر می شوید شما قبل از انجام هر گونه مراقبت از نوزاد خود به یادگیری نیاز دارید حتما از پرستار خود کمک بگیرید تا به شما یاد بدهند.

