



بیدار فعال و برانگیخته

نوزاد دارای حرکات با تون بالا 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.



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.

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 تقریبا ۴۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد.

خواب عمیق

- حرکات سریع چشم (REM) 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
- آپنه گهگاهی
- اختلال در اکسیژن رسانی
- الگوی غالب نوزادان نارس



مرکز آموزش درمانی الزهراء (س)

اهمیت خواب و بیداری در نوزادان نارس



تهیه و تنظیم: مینا موسی قلیلو

کارشناس پرستاری

بخش NICU

تاریخ تهیه: پاییز ۱۴۰۰

عوارض محرومیت از خواب

- خستگی
- تحریک پذیری
- نقص ایمنی
- افزایش ضربان قلب
- هیپوکسی و آپنه
- افزایش فشار داخل جمجمه
- افزایش IVH

عوامل مختل کننده خواب نوزاد

- بیماریهای مختلف (تب، درد، سپسیس 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
- مراقبت خوشه ای

منبع: کتاب برنامه کشوری مراقبت تکاملی

چاپ ۱۳۹۷

مضرات گریه

- افزایش فشار مغز ، IVH
- مانع سریع بسته شدن سوراخ قلبی (PDA)
- کاهش O2SAT
- افزایش تنش نوزاد
- کاهش سطح ایمنی
- تجمع هوا در معده و ایجاد کولیک

بررسی علت گریه

- هیپوترمی
- گرسنگی
- اتصالات نامناسب
- پوزیشن نامناسب
- دیاپر راش
- نیاز به لمس و مراقبت آغوشی

فواید خواب برای نوزاد نارس

- تکامل ساختار هیپوکامپ (یادگیری)
- تکامل حواس بینایی ، شنوایی، لامسه ، تعادل
- تکامل مغز
- ایجاد حافظه بلند مدت
- دفع سموم مغزی
- تنظیم دما
- ذخیره انرژی
- وزن گیری

