



**مراقبت تسکینی  
در بخش مراقبت ویژه نوزادان**

**دکتر اشرف دیرکوند مقدم  
دانشیار بهداشت باروری**



## مقدمه

- غافلگیری والدین
- محیط و صداهاى ناآشنا
- تجهیزات و ابزارهاى پیشرفته و مختلف پزشکی



- مادرانی که نوزاد آنان بستری است، سه برابر بیشتر از زنان دیگر به **اختلالات روحی و عاطفی پس از زایمان** دچار می شوند.
- این مادران تعامل کم و نامعقولی را با نوزاد خود برقرار می کنند و سبب به **خطر افتادن سلامت نوزادانشان** می شوند.



## • بخش مراقبتهای ویژه بخش نوزادان

• بیشتر والدینی که با نوزاد بیمار به بخش مراقبت ویژه نوزادان وارد می شوند، با این محیط آشنا نیستند، اغلب هیجانزده هستند و نمی دانند که چه کاری از دست شان ساخته است. توجه به این مشکل اهمیت ویژهای دارد، زیرا هر چه سریع تر والدین با این محیط خو بگیرند، سازگاری آنان افزایش و آسیب های بعدی کاهش می یابد.

• هم چنین آگاهی والدین به نفع نوزاد و سیستم مراقبت از نوزاد است.

• بهترین راه برای رفع این مشکل این است که دو شیوه هم زمان آموزش و حمایت از والدین به کار گرفته شود.

• مادرانی که نوزادان آنان کم وزن و یا بیمار متولد شده است و در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری هستند، مشکلات روان شناختی متعددی را تجربه می کنند که تا **شش ماه پس از تولد نوزاد** ثابت باقی می ماند.



## نقش اختلالات روان شناختی مادر در رشد نوزاد

**افسردگی و اندوه مادر:** اختلال در ایجاد رابطه دلبستگی با نوزاد.

صدمه به رابطه دلبستگی، کیفیت روابط نوزاد را با افراد دیگر در زندگی اجتماعی آینده به مخاطره می اندازد.

استرس مادر: انتقال از طریق شیر مادر و یا پیام های غیر کلامی به نوزاد و اثرات پایدار بر فعالیت مغز و پاسخ های هورمونی نوزاد.

این تغییرات، یادگیری های بعدی کودک در مدرسه، رفتارها و شیوه پردازش اطلاعات او را تحت تاثیر قرار می دهد.

مشکلات روان شناختی (عاطفی) مادر، سرعت بهبودی نوزاد را کاهش و زمان مرخص شدن از بخش مراقبت ویژه نوزادان را طولانی تر کرده و هزینه درمان را برای بیمارستان و خانواده افزایش می دهد.





## عوامل موثر بر استرس والدین

### کسب اطلاعات

والدین اغلب به طور غیر منتظره با موقعیت بستری شدن نوزاد مواجه می شوند. آنان چیز زیادی درباره چنین موقعیتی نمی دانند و نمی دانند چه کاری از دست آنان ساخته است.

اگر سیستمی طراحی نشود که اطلاعات را سریع و آسان به دست خانواده نوزاد برساند و سوالات آنان بدون پاسخ باقی بماند، سازگاری با مشکل مواجه می شود.

در این صورت کار پرسنل نیز به خاطر نداشتن یک انضباط در اطلاع رسانی پیچیده تر خواهد شد.

اطلاع رسانی به خانواده در مورد آزمایش ها، درمان و وضعیت کنونی تا حد زیادی از استرس والدین خواهد کاست و از امور ضروری در بخش های بیمارستانی است.



## عوامل موثر بر استرس والدین

### تعاملات اجتماعی:

رابطه بین پرستار و والدین از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اطمینان بخشی به والدین برای آنان بسیار مهم است.

در صورتی که تعامل ماهیت منفی پیدا کند، خود منبع استرس بزرگی خواهد شد. رابطه اطمینان بخش با پزشک و پرستار، در والدین احساس امنیت به وجود می آورد



## نقش والدینی

والدین انتظار دارند که به محض تولد نوزاد، **مسئولیت** او را به عهده گرفته و از او مراقبت کنند. در بیمارستان این دیدگاه به چالش کشیده می شود زیرا این پرستار است که به عنوان مراقب اصلی عمل می کند. این امر سبب می شود تا مدت ها حتی پس از مرخص شدن از بیمارستان مادر احساس کند که برای مراقبت از فرزندش به اندازه کافی شایستگی ندارد.

**حس آمادگی و گوش به زنگی** مادر، به طور طبیعی پس از زایمان افزایش می یابد. به خصوص وقتی نوزاد، بیمار باشد. دخالت بیش از اندازه پرستار ممکن است، خشم پنهان و یا آشکار مادر را برانگیزد.

آنان ممکن است تصور کنند که پرستاران به **خوبی** از نوزادشان **مراقبت** نمی کنند و آنان باید در برابر خطری که مراقبت ضعیف از نوزاد به همراه دارد، مقابله کنند.

برای پیشگیری از چنین تعارض های بهتر است، پرستار کمک کند که مادر از طریق **مشارکت** در مراقبت احساس مفید بودن داشته باشد و نه این که حس ناشایستگی را در او به وجود آورند.





## ملاحظات اخلاقی و سیاست مراقبت در بخش مراقبت ویژه نوزادان

### اهداف پرسنل بخش :

- دلسوزی و آگاهی مراقبین و برقراری ارتباط صمیمانه و تعامل با والدین
- تعدیل هیجان والدین و افزایش سازگاری آنان با محیط
- آگاه نمودن والدین با قوانین و مقررات بخش
- آگاه نمودن والدین از وضعیت مشکلات نوزاد و پاسخگویی به سوالات آنان
- آموزش مشارکت در مراقبت از نوزاد و توانمندسازی والدین
- تصمیم گیری مشارکتی به ویژه در مواقع و شرایط حساس با در نظر گرفتن بهترین منافع برای نوزاد و خانواده ها



## آموزش والدین در سه سطح زیر ارائه شود

- ۱- آگاهی از قوانین و امکانات NICU و محدودیت ها و اختیارات والدین در بخش
- ۲- آگاهی نسبت به مشکلات پزشکی نوزاد و پاسخگویی به سوالات عمومی والدین
- ۳- آموزش روش مراقبت از نوزاد پیش و پس از ترخیص نوزاد



## نکاتی در زمینه حمایت عاطفی و اطمینان بخشی به والدین

۱- پرستار در ابتدا از مسائلی خارج از بیمارستان صحبت به میان آورده و با این کار اطلاعاتی را از مادر و نوزاد به دست آورد.

علت: صحبت های غیر رسمی به مادر کمک خواهد کرد تا به پرستار اطمینان پیدا کند. پرستاران با تجربه و آنان سایر کادرهای درمانی که توسط تعداد بیشتری از مادرها خوب ارزیابی می شوند در ایجاد ارتباط کلامی مثبت موفق تر هستند



## ادامه نکات در زمینه حمایت عاطفی و اطمینان بخشی به والدین

۲. علاوه بر انجام اقدامات پرستاری به برقراری ارتباط موثر با خانواده اهمیت دهید.  
علت: در بیشتر موارد پرستارها تلاش می کنند تا صداقت حرف های خود را با انجام شایسته کارها و وظایف تخصصی پرستاری نشان دهند.

انضباط کاری اهمیت زیادی دارد اما بدون ارتباط مثبت با والدین اثر آن خنثی می شود. به علاوه داشتن تعاملات خوب از سوی والدین، بازخوردهای مثبتی برای پرستار به همراه دارد که تشویق کننده است.

وقتی والدین پیام های قدر شناسانه را نسبت به پرستار نشان دهند، پرستار نیز نسبت به حرفه خود و انجام وظایف، دلگرمی بیشتری پیدا می کند.



## ادامه نکات در زمینه حمایت عاطفی و اطمینان بخشی به والدین

۳- علاوه بر تعاملات رسمی به تعاملات غیررسمی نیز اهمیت دهید.

علت: تعاملات غیررسمی ارتباط زیادی با فرهنگ خانواده دارد.

به عنوان مثال :

برخی ترجیح میدهند حتی پرستار آنان را با اسم کوچک صدا کند

برخی دوست دارند به عنوان والد شناخته شوند و آنان را منسوب به اسم نوزاد صدا کنند (مثال مادر فاطمه)

اما در نقطه مقابل باید توجه کرد که در بعضی موارد بنا به فرهنگ خانواده های خاص، نزدیک شدن زیاد به آنان حس ناامنی را افزایش می دهد و این خانواده ها ترجیح می دهند روابط رسمی را حفظ کنند.



۴- در برقراری تعامل توجه داشته باشید، مادران افسرده و مضطرب در تعامل هم با پرستار و هم با نوزاد، بیشترین مشکل را نشان می دهند.

راه حل: پرستار با آرام کردن مادر تعامل با او را تسریع کند.





۵- پرستار همچنین بهتر است، شخصیت یک مادر مسئول و فعال را تشویق کند.

علت: پرستار می تواند به والدین اعلام کند که آنان باید آماده باشند تا در موقع لزوم پرستار از کمک آنان استفاده کند.

گاهی اوقات مادرها برای مراقبت از نوزاد به بیمارستان می آیند اما پرستاران با لحن خشک و جدی آنان را از این کار باز می دارند. این امر موجب ناراحتی و خشم والدین می شود.



## ۶- برقراری رابطه خوب بین پرستار و خانواده

علت: تعدادی از مادران تصور می کنند که اگر عقایدشان را بیان کنند پرستار به درستی از نوزاد آنان مراقبت نمی کند و یا حتی با بی توجهی خود به او آسیب می زند.

این گروه از مادران خود را تحت فشار احساس می کنند و سعی می کنند تا مطیع و حرف شنوی کامل داشته باشند. رابطه خوب پرستار و مادر این تفکرات اشتباه را از بین می برد و سطح استرس در مادر را کاهش می دهد.



۷-پرستار منبع معتبری برای پاسخ گویی به سوالات والدین باشد.  
علت: والدین پرستاری را خوب ارزیابی می کنند که به سوال های آنان پاسخ روشن، قابل فهم و توجیه کننده بدهد.  
تعامل پرستار نباید صرفا محدود به مادر باشد. تعامل با خانواده و به **خصوص پدر** نیز مهم است.

پژوهش ها نشان داده اند که گاهی اضطراب پدرها از مادرها بیشتر است و این سطح اضطراب **حتی تا دو ماه پس از ترخیص نوزاد نیز ثابت باقی می ماند.**

پدرها به دلیل درد نوزاد، مشکلات تنفسی و مشکلات جسمی دیگر او احساس نالایقی می کنند و تصور می کنند که نمی توانند از خانواده خود محافظت کنند.  
پرستار می تواند به همسران کمک کند تا آنان حمایتی را که الزم دارند به یکدیگر هدیه کنند.



## دادن اطلاعات لازم در مورد موقعیت نوزاد و پاسخگویی به سوالات والدین

- -بهتر است اطلاعات پزشکی از طرف پزشک مطرح شود تا اطمینان والدین جلب شود.
- حتی اگر تیم پزشکی بخش، در یک جلسه اطلاعات لازم و نظرات خود را به خانواده بیمار منتقل کنند، تاثیرگذاری آن بیشتر می شود.



## دادن اطلاعات لازم در مورد موقعیت نوزاد و پاسخگویی به سوالات والدین

- ۲- پاسخگویی به سوالات والدین می تواند به صورت اینترنتی و آنلاین نیز انجام شود، البته پاسخگوی حضوری موثرتر است



## دادن اطلاعات لازم در مورد موقعیت نوزاد و پاسخگویی به سوالات والدین

- ۳- یک راه دیگر ارائه اطلاعات مورد نیاز به خانواده، **برقراری کلاسهای والدینی** می باشد زیرا برخی از جنبه ها و **سوال ها برای اکثر والدین مشترک** است و می توان در کلاسهای والدینی پاسخ این گونه سوالات را آموزش داد.
- کلاسهای والدین با رویکرد آموزش و تمرین مهارتها، نقش مهمی در اعتماد به نفس والدین دارد.
- وقتی آموزشی ارائه می شود، اطلاعات اضافه می شود ولی ممکن است این اطلاعات به عمل در نیاید.





## دادن اطلاعات لازم در مورد موقعیت نوزاد و پاسخگویی به سوالات والدین

- مثال: وقتی والدین نحوه رفتار کردن با نوزاد را می آموزند، آموزش همراه با تمرین موثرتر از آموزش نظری و تئوریک است.
- بنابراین، توصیه می شود برای بهتر کردن تعامل والدین با نوزاد از ایفای نقش (رل مدل) کمک بگیرید.
- نکته: در خاتمه توجه داشته باشید در صورتی که وقت و انرژی برای اطلاع رسانی مصرف نشود، فرایند درمان و مراقبت سخت تر و طولانی تر خواهد شد.



## پذیرش نوزاد با نقص بدنی و یا ظاهر غیر جذاب

برای همه والدین در ابتدا پذیرش نوزادی که دارای نقص بدنی است، کار آسانی نیست. پذیرش این مساله برای اکثر والدین مستلزم **گذراندن زمان و انرژی زیاد** است.

در بیشتر موارد، داشتن یک نوزاد ناهنجار با **احساس گناه** همراه است.

چنین والدینی جستجو می کنند که در گذشته چه اشتباهاتی مرتکب شده اند که سبب مصیبت امروز شده است. این والدین ممکن است یکدیگر را به خاطر این رخداد سرزنش کنند و به نوعی تلاش کنند تا توجیهی برای این واقعه بیابند. احساس گناه در چنین مواردی، تمایل به مزمن شدن دارد و تا سال ها باقی می ماند. این احساس اجازه نمی دهد آنان برنامه ریزی درستی برای زندگی خود داشته باشند و از زندگی روز مره لذت ببرند.



## در پذیرش نوزاد با نقص بدنی و یا ظاهر غیر جذاب موارد ذیل توصیه می گردد:

۱- همدلی پرستار و بالا بردن آگاهی والدین در پذیرش این نوزادان، می تواند نقش مهمی ایفا کند.

۲- مشاور معنوی تیم مراقبت معنوی نیز در پیدا کردن معنای خوب برای این واقعه بد، می تواند کمک بزرگی برای والدین باشد.

۳- وقتی نوزادی دارای نقص بدنی است، والدین باید تشویق شوند تا اطلاعاتی درباره اختلال نوزاد، راه های درمانی، محدودیت های درمانی و کنار آمدن با هیجان های منفی به دست آورند. تاثیر آموزش اولیه و حمایت هیجانی از والدین پیامدهای مثبت دراز مدتی به همراه خواهد داشت.



## در پذیرش نوزاد با نقص بدنی و یا ظاهر غیر جذاب موارد ذیل توصیه می گردد:

۴- برای خانواده توضیح دهید که این یک ناهنجاری هنگام تولد است و می تواند علل متعددی داشته باشد و مادرزادی یا مرتبط به مادر نیست.

۵- به صورتی روشن و دقیق این نکته به والدین توضیح داده شود که اصطلاح مادرزادی به معنای ارتباط نقص یا نقایص بدنی به مادر نیست. این فقط یک اصطلاح است و مادر در این زمینه هیچ گناه و یا نقش خاصی ندارد.



## پذیرش نقش والدینی

**محیط** بخش مراقبت ویژه نوزادان، سبب می شود تا والدین نسبت به توانای خود برای نگهداری و مراقبت از نوزاد، دچار تردید شوند.

به ندرت و تحت شرایط بسیار نادر گاهی ضرورت ایجاب می کند که مادرها حتی نتوانند، نوزاد خود را در بخش مراقبت ویژه نوزادان برای مدتی لمس کنند یا آغوش بگیرند. در چنین شرایطی پرستارها مسئولیت نگهداری از نوزاد را به عهده دارند.

برای چنین مادرانی دشوار است که بپذیرند وقتی خود مادر حضور دارد، افراد دیگر مراقب نوزاد وی باشند. در صورت وجود چنین شرایطی، باید صحنه را مدیریت نمود و احساسات منفی را از بین برد زیرا بقای چنین شرایطی با گذشت زمان پذیرش نقش والدینی را با مشکل مواجه می سازد.



## پذیرش نقش والدینی

برای برخورد با این مشکل موارد ذیل توصیه می‌گردد:

۱- به والدین اجازه حضور در کنار نوزاد را بدهید.

۲- والدین را در امر مراقبت از نوزاد درگیر کنید زیرا دادن مسئولیت های هر چند کوچک برای مراقبت کردن از نوزاد، احساس منفی بیگانگی با نوزاد را از بین می برد و پذیرش نقش والدینی را تسهیل می نماید.





## فواید آموزش مراقبت از نوزاد

- ۱- به والدین کمک می کند، تا اضطراب شان کاهش یابد.
- ۲- به والدین می آموزد که نوزاد چه محدودیت هایی دارد، چه مواقع الزم است تا از پزشک کمک بگیرند و در چه مواردی با اقداماتی جزئی از عهده مشکلات کوچک برخوانند آمد.
- ۳- والدین درمورد شیوه مراقبت از نوزاد اطلاعاتی به دست می آورند و می آموزند که در هر مرحله رشد، چه تغییرات شناختی- هیجانی و رفتاری در نوزاد مشاهده می شود و در صورت تاخیر و یا مشکل در گذراندن این مراحل می توانند با پزشک یا متخصص مربوطه مشورت کنند.
- ۴- والدین می آموزند که هرگاه خسته شدند، از افراد مورد اطمینان برای نگهداری از نوزاد کمک بخواهند تا دچار فرسودگی حاصل از مراقبت مداوم از نوزاد نشوند.



## مقابله با افسردگی و اضطراب پس از زایمان

اختلالات روانشناختی پس از زایمان، **مستقیم و یا غیر مستقیم** به رشد نوزاد آسیب می زند.

برای نمونه، مادری که افسردگی پس از زایمان را تجربه می کند، کمتر نوزاد را در آغوش می گیرد، با او صحبت نمی کند، لبخند نمی زند و تعامل مثبت برقرار نمی کند. این امر سبب می شود تا در نوزاد، **دلبستگی نایمن** شکل گیرد و از آنجا که نوزاد در مرحله حساس تکامل قرار دارد، فرصت های را برای یادگرفتن از دست دهد.



## مقابله با وسواس پس از زایمان

مادر مبتلا به وسواس پس از زایمان، با رفتارهای بهداشتی غیر ضروری، سیستم ایمنی نوزاد را ضعیف می کند و نوزاد نسبت به هجوم عوامل بیماری زا آسیب پذیرتر می شود.

**گاهی نگرانی شدید برای آسیب نرساندن به نوزاد، سبب می شود که حتی مادر، آسیب هایی را به نوزاد وارد سازد.**

**در مادران مضطرب، کورتیزول بالا از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می شود** و زمینه ساز بروز مشکلات جسمی و روان شناختی در آنان می شود.



## مقابله با وسواس پس از زایمان

مادرانی که نوزاد آنان در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری است، بیش از مادرانی با فرزند سالم مستعد اختلالات روانشناختی پس از زایمان هستند زیرا علاوه بر تغییرات هورمونی و عوامل ژنتیکی، نامساعد بودن محیط به شکل گیری این اختلالات دامن می زند.

به کمک درمان های شناختی\_رفتاری این اختلالات قابل کنترل است. این درمان شامل مقابله با افکار و اعتقاداتی است، که موجب اختلالات روان شناختی می شود.



## تحریک اجتماعی نوزاد

بهره هوشی کودک علاوه بر ژنتیک و عوامل پیش از تولد، به عوامل پس از تولد وابسته است.

نوازش کردن، شنیدن صدای آرام، تماس چشمی، لمس پوستی، تغذیه شدن با شیر مادر و مراقبت آغوشی مادر و نوزاد ( Kangaroo Mother Care) منجر به افزایش بهره هوشی نوزاد خواهد شد.

صحبت کردن مادر با نوزاد، سبب ساخته شدن پیوندهای عصبی بیشتر می شود. نوزادان بی قرار و گریان فرصتی برای بهره گیری از تعامل و یادگیری اولیه ندارند بنابراین، لازم است تا با درمان مشکل جسمی، برقراری ارتباط خوب و مراقبت آغوشی، نوزاد آرام گردد.

نوزادانی که از تعامل محروم شده و با دستگاه ها و تجهیزات پزشکی تنها گذاشته می شوند، به افسردگی نوزادی مبتلا خواهند شد، که اگر به سرعت درمان نشوند با پیامدهای بدی در زندگی آینده مواجه می گردند.



## راهکارهای تحریک اجتماعی نوزاد

- ۱- بهترین کار این است که مادر فرصتی برای گذراندن وقت با نوزاد بستری خود داشته باشد.
- ۲- مادر نوزاد خود را در آغوش بگیرد (طبق پروتکل بسته خدمتی مراقبت آغوشی مادر و نوزاد)
- ۳- مادر نوزاد خود را با شیر طبیعی خود تغذیه کند.
- ۴- مادر بر بالین نوزاد حاضر شده و با نوزاد خود صحبت کند، لالایی و یا اشعار ساده و موزون بخواند و به او آرامش دهد.

علت: تحریک اجتماعی نوزاد با این روش، عوارض کم وزنی و نارس بودن نوزاد را جبران می کند و زمان بستری شدن او در بخش مراقبت ویژه نوزادان کوتاه می شود. مادران را تشویق کنید تا با تحریک اجتماعی نوزاد از عوارض بعدی جلوگیری کنند.



## یکپارچه ساختن خانواده

\* گاهی بیماری نوزاد، باعث دوری همسران از هم می شود و آنان خشم خود را به یکدیگر فرافکنی می کنند.

\* گاهی در جریان بیماری نوزاد، کودک یا کودکان دیگر خانواده مورد غفلت قرار می گیرند.

\* مشکلات اقتصادی نیز می تواند انسجام خانواده را از بین ببرد.

در این شرایط پرستار می تواند، همسران را به اتحاد برای مقابله با مشکلات ترغیب کند. آنان به جای مقابله با هم، یاد می گیرند که از یکدیگر حمایت کنند. توجه به کودکان دیگر خانواده نیز در اولویت قرار دارد.

پیش از ترخیص نوزاد، بهترین مرجع برای کمک به خانواده، پرستاران بخش هستند.





## پیشگیری از صدمات شناختی در آینده

از آنجا که عوارض پیش از تولد و هنگام تولد نوزادان نارس، ممکن است باعث ایجاد خطر بالقوه برای رشد مغز شود، این انتظار وجود دارد که این نوزادان، بعدها در زندگی با مشکلات بیشتری در حیطه یادگیری، رفتار متعادل، شناخت صحیح، بینایی، رشد حسی-حرکتی و رشد روان شناختی مواجه شوند.

به همین جهت این نوزادان در معرض رشد تاخیری خواهند بود. **نوزادان نارس، بیشتر از نوزادان دیگر بی توجه و تحریک پذیر هستند.**

برخی والدین، دانش کافی برای جبران تاخیر شناختی ندارند و یا آنقدر تحت تاثیر مشکلات فعلی نوزاد هستند که نمی توانند نیازهای رشدی کودکان شان را برآورده کنند. تیم درمانی و به خصوص پرستاران، در انتقال اطلاعات در مورد جبران مشکلات تاخیری رشد نقش مهمی دارند.



خسته  
نباشید

