



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

## مراقبت تکاملی از

## نوزادان نارس

( ویژه آموزش به بیمار )

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: سید نرجس دهقانیان - کارشناس  
ارشد پرستاری

تهیه شده : بهار 1405

منبع : بسته خدمتی مراقبت تکاملی

تایید شده توسط : دکتر اردشیر توکلی - فوق  
تخصص نوزادان

**مراقبت تکاملی از نوزادان نارس** فراتر از رسیدگی‌های پزشکی معمول است. هدف اصلی این رویکرد، حمایت از رشد مغز و سیستم عصبی نوزاد در محیط پرفشار بخش مراقبت‌های ویژه (NICU) و پس از ترخیص است. این روش بر کاهش استرس و شبیه‌سازی شرایط امن رحم تمرکز دارد.

در ادامه، اصول کلیدی مراقبت تکاملی را در چند بخش اصلی بررسی می‌کنیم:

**1. مدیریت محیطی :** (کاهش محرک‌های آسیب‌زا)  
نوزادان نارس به شدت به نور و صدا حساس هستند. مغز آن‌ها هنوز آمادگی پردازش محرک‌های محیطی شدید را ندارد.

**کنترل نور:** از نورهای ملایم و غیرمستقیم استفاده کنید. تابش مستقیم نور به چشم‌های نوزاد باعث استرس و اختلال در خواب او می‌شود.

مدیریت صدا: محیط را تا حد امکان آرام نگه دارید. از صحبت کردن بلند، کوبیدن درب یا ایجاد صداهای ناگهانی در نزدیکی نوزاد خودداری کنید.

**2. مراقبت آغوشی (کانگورو):** حیاتی‌ترین بخش

تماس پوست‌به‌پوست یکی از قدرتمندترین ابزارها برای تکامل نوزاد نارس است.

**نحوه انجام:** نوزاد را تنها با پوشک بر روی قفسه سینه برهنه خود قرار دهید و با یک پارچه نرم بپوشانید. فواید: این کار باعث تنظیم ضربان قلب، تنفس و دمای بدن نوزاد می‌شود، اضطراب او را کاهش می‌دهد و پیوند عاطفی عمیقی ایجاد می‌کند که مستقیماً بر رشد مغزی تأثیر مثبت دارد.



**3. وضعیت‌گیری صحیح:**

در رحم، نوزاد در وضعیت جمع‌شده قرار دارد. ما باید با استفاده از وسایل نرم مانند بالش‌های کوچک مخصوص یا پتو این وضعیت را شبیه‌سازی کنیم. **ایجاد مرز:** دور نوزاد را با پارچه‌های لوله‌شده مرز ایجاد کنید تا احساس امنیت کند.

**دست‌ها نزدیک دهان:** سعی کنید دست‌های نوزاد را به سمت صورتش هدایت کنید. مکیدن انگشت یا قرار دادن دست نزدیک دهان، به نوزاد در آرام کردن خود کمک می‌کند.

**۴. حساسیت به نشانه‌های نوزاد:** (نوزاد با شما صحبت می‌کند)

نوزاد نارس از طریق رفتارش به شما می‌گوید که آیا تحت فشار است یا احساس آرامش می‌کند.

**نشانه‌های استرس (نیاز به توقف تعامل):** باز کردن انگشتان به حالت چنگ زدن، دور کردن صورت از شما

**نشانه‌های آرامش:** دست‌های آرام و باز، نگاه کردن آرام به شما، وضعیت بدنی ریلکس و خواب عمیق.

**قانون طلایی:** اگر نوزاد نشانه‌های استرس را بروز داد، بلافاصله دست از تحریک بردارید و به او اجازه دهید با آرامش دوباره به تعادل برسد.



#### **۵. تغذیه و زمان‌بندی**

احترام به خواب: خواب برای رشد مغز نوزاد نارس ضروری است. اگر نوزاد در خواب عمیق است، تا حد امکان در مراقبت‌های غیرضروری او را بیدار نکنید. تغذیه آگاهانه: در زمان شیردهی، به ریتم تنفس و مکیدن او دقت کنید. اجازه دهید نوزاد سرعت خودش را تعیین کند و هرگز او را مجبور به اتمام وعده غذایی نکنید.

#### **۶. پیگیری‌های پس از ترخیص**

مراقبت تکاملی پس از ورود به خانه همچنان ادامه دارد:

**ویزیت‌های منظم:** پیگیری با متخصص نوزادان و

فوق تخصص نوزادان نارس برای پایش رشد وزنی و

تکاملی (بینایی، شنوایی و حرکتی).

**تحریکات ملایم:** از اسباب‌بازی‌های با رنگ‌های متضاد

(سیاه و سفید) و صداهای بسیار آرام استفاده کنید،

اما مراقب باشید نوزاد رابیش تحریکی نکنید.

نکته مهم: شما به عنوان والدین، بهترین درمانگر برای

نوزاد خود هستید. آرامش شما مستقیماً به نوزاد

منتقل می‌شود. اگر احساس خستگی یا استرس شدید

دارید، حتماً از اطرافیان کمک بگیرید تا بتوانید با

انرژی و آرامش بیشتری به نوزاد خود رسیدگی کنید.

 **شاد و تندرست باشید**