



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

Page | 1

ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین

نوزادان بستری

سنگ‌های مروارید سنبل اعتماد به نفس، قدرت و آرامش در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌باشند. آنها نمایانگر خردی هستند که از طریق تجربه به دست می‌آیند.

برنامه ارزیابی و مراقبت تکاملی یگانه نوزاد (نیدکپ NIDCAP)، یک مدل و رویکرد مراقبتی جامع و مبتنی بر شواهد می‌باشد که برای حمایت از تکامل اولیه آسیب‌پذیرترین نوزادان و خانواده‌های آنها در بخش نوزادان و سایر مراکز مراقبت‌های ویژه راهنمایی‌های لازم را فراهم می‌کند.

دکتر بیولر، دکترای تخصصی، رئیس فدراسیون جهانی نیدکپ *D. Buehler, PhD, President, NIDCAP Federation International*

تولد نارس و پرخطر از نظر پزشکی ممکن است مانعی برای کسب اولین تجارب بین نوزادان و والدین آنها باشد. این امر تأثیر مادام‌العمر بر خانواده، تکامل بعدی کودک در آینده، سلامت عمومی او و همچنین بهزیستی والدین دارد. والدین ممکن است نگران این باشند که رابطه آنها با نوزاد بستری‌اشان در بیمارستان متفاوت از آنچه که انتظار داشته و امیدوار بودند احساس شود. روش‌های بسیاری وجود دارد تا والدین با شناخت بهتر نوزاد خود، بهزیستی خود را نیز بهبود ببخشند. نوزادان به والدین خود به عنوان حامیان و مدافعان قوی تکیه می‌کنند.

این پندهای حکیمانه/ توجهات مبتنی بر NIDCAP، مربوط به والدینی است که نوزادان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان دارند. این اندرزهای خردمندانه برای حمایت از والدین و نوزادان‌شان برای آشنایی با یکدیگر و ایجاد روابط نزدیک و قابل اعتماد توسعه پیدا کرده‌اند. نوزادان به کمک تمامی حواس پنجگانه خود والدین و دنیای اطراف خود را احساس و تجربه می‌کنند. این رفتار کودک است که والدین را هدایت می‌کند. چگونگی تعامل والدین با شیرخوارشان بسیار مهمتر از کاری است که آنها برای او انجام می‌دهند. نوازش‌ها و لبخندهای نرم (ملیج) والدین و تن صدای آنها آسایش و اطمینان را برای کودک به ارمغان می‌آورد. حضور و عشق والدین داروی شفابخش ارزشمندی را برای فرزندشان فراهم می‌کند.



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

Page | 2

ده مروارید پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری



۱- برای وقت خود برنامه‌ریزی کرده و نزد کودک خود حضور داشته باشید



وقت خود را طوری تنظیم و سازماندهی کنید تا به هر میزان و دفعاتی که ممکن باشد با کودک خود به سر ببرید. راه‌های را برای واگذاری سایر مسئولیت‌های خود به اعضای خانواده و دوستان جستجو کنید. این امر مهمی است که اکنون شما کمک و پشتیبانی دیگران را برای مراقبت از خانواده و خانه اتان بپذیرید. این زمان، بیش از هر وقت دیگری در زندگی کودک، او از تداوم حضور آشنا، اطمینان‌بخش و عشق شما بهره می‌برد. با تیم مراقبت‌های بهداشتی کودک خود همکاری کنید تا برای زمانی که ناچارید و باید از کودک خود دور باشید، برنامه‌ریزی کنید که چه کسی می‌خواهد نزد کودک شما بماند. یک لیست چرخش ۲۴ ساعته از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک مورد اطمینان و قابل اعتماد تهیه و به تیم مراقبت‌های بهداشتی کودک خود ارائه دهید که بدانند در غیاب شما چه کسی همراه کودک خواهد ماند.

این فرد ممکن است شامل مادر بزرگ، پدر بزرگ، خواهر و برادر بزرگتر یا یک دوست صمیمی باشد، کسی که بتواند در تمام مدتی که کودک شما در بخش نوزادان است با اطمینان در دسترس باشد. داشتن یک گروه قابل اعتماد کوچکی از چنین افرادی عالی است و می‌تواند تداوم بخش نقش والدینی برای کودک شما باشد. این افراد می‌توانند برای کودک شما مراقبت پوست به پوست انجام بدهند و در انجام مراقبت از کودک مشارکت‌کننده‌ای ماهر باشند. آنها می‌توانند کودک شما را تغذیه و پوشک کنند، با کودک شما صحبت کنند و آواز بخوانند و حضور پرورش‌دهنده‌اشنایی را که کودک شما در طول شب و روز به دنبال آن است را فراهم نمایند. به تیم مراقبت بهداشتی اتان و کسانی که ادامه مراقبت را بجای شما انجام می‌هند توصیه کنید که در تقویم اشان برنامه هفته‌ی پیش رو را وارد و در دسترس داشته باشند و اطمینان حاصل کنید که شما و آنها همه جنبه‌های مراقبت از کودک را در نظر گرفته و در آن گنجانده‌اید.



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

۲- به عنوان مراقبت کننده/کنندگان اولیه در مراقبت از کودک خود



مشارکت کنید

به تیم مراقبت‌های بهداشتی کودک خود بگویید که می‌خواهید در تمام مراقبت‌های نوزاد خود یک مشارکت‌کننده فعال باشید. سؤال کنید که وضعیت کودک شما از آخرین باری که با او بوده‌اید چگونه بوده است. سؤالات، نگرانی‌ها و انتظارات خود را با تیم مراقبتی در میان گذاشته با آنها ارتباط برقرار کنید، زیرا شما قویترین پشتیبان و مدافع کودک خود هستید. با تیم گفتگو کنید که چگونه می‌توانید در اقدامات مراقبت ویژه روزانه کودک خود شرکت کنید. هر تعامل با کودک شما فرصتی برای ایجاد اعتماد و پرورش است. رفتار کودک خود را مشاهده کنید، تا یاد بگیرید چگونه به بهترین وجه به نشانه‌های کودک خود پاسخ دهید. از کودک خود به همراه تیم مراقبت‌های بهداشتی حرفه‌ای مراقبت کنید. با تیم مراقبت‌های بهداشتی همکاری و مشارکت کنید تا با روش‌های بیشتر و بیشتری برای حمایت از کودک خود آشنا شوید. شما به تدریج، امنیت و استقلال بیشتری را برای ماندن کنار کودک و ارائه مراقبت از او احساس خواهید کرد. این کار پیوندی محکم بین شما و کودک‌تان ایجاد می‌کند و به شما در کسب ممارست و اعتماد به نفس کمک خواهد نمود.

۳. فعالانه به جستجوی اطلاعات بپردازید



از تیم مراقبت‌های بهداشتی در مورد احساس سلامتی، وضعیت پزشکی، پیشرفت و چالش‌های کودک خود سؤال کنید. در خواست کنید در مورد خواب، راحتی، ترجیحات، رفتارها، شخصیت، وضعیت، داروها، وزن، چگونگی دریافت شیری که برای او گذاشته‌اید، و همچنین در مورد موفقیت‌ها و مراحل و پیشرفت‌های جدید تکاملی کودک‌تان شما را مطلع و به روز نگه دارند. این مباحث را بخشی از گفتگوی روزانه خود با تیم مراقبت‌های بهداشتی که از کودک شما مراقبت می‌کنند در نظر بگیرید. اطمینان حاصل کنید که مرتباً با تیم مراقبت‌های بهداشتی چند رشته‌ای، که در مراقبت از کودک شما شرکت دارند، ملاقات می‌کنید، به عنوان مثال، پزشک معالج، پرستاران مراقب در بالین نوزاد، پرستار متخصص بالینی، متخصص تکاملی، متخصص فیزیوتراپی، متخصص کاردرمانی، متخصص گفتاردرمانی، مددکار اجتماعی، روانشناس و سایر متخصصین. از آنها راهنمایی بگیرید و نظر آنها را بپرسید. احساسات و برداشت‌های خود را از کودک خود با تیم مراقبت‌های بهداشتی در میان بگذارید. همچنین پیشرفتی را که در کودک مشاهده می‌کنید، را با آنان به



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

اشتراک بگذارید، اینکه چه تغییری کودک ممکن است کرده باشد و چه تفاوتی با قبل کرده است. نگرانی‌های خود و نحوه یادگیری رفتار کودک خود را با تیم مراقبتی در میان بگذارید.

۴. به شکل‌دهی محیط اطراف کودک از نظر تکاملی توجه کنید



محیط اطراف کودک خود را در بخش نوزادان تا حد امکان ساکت و آرام و تامین‌کننده پرورش و تکامل او نگه دارید. این امر به کودک شما کمک خواهد کرد تا صدای شما را بشنود و با لذت به آن پاسخ بدهد، لمس کردن شما را کاملاً تجربه کند و از دیدن چهره شما لذت ببرد. هنگامی که کودک روی سینه شما در حال استراحت است، یا بنا به ضرورت در انکوباتور یا گهواره قرار دارد، مطمئن شوید که در همه حال صورت کودک‌تان از نور مستقیم و صداهای بلند محافظت شده باشد. از تیم مراقبت‌های بهداشتی کودک خود سوال کنید که آیا شما می‌توانید وسایل و متعلقات شخصی مانند پتوی نرم، لباس‌های نرم و اندازه، و ملحفه-های نرم و لطیفی که بتوانید روی آنها دراز بکشید یا سایر متعلقاتی که احساس آشنایی، انس و راحتی را در فضای تخت خواب کودک برای شما فراهم می‌کند، را با خود بیاورید. توجه داشته باشید که قرار دادن لباس نرمی که پوشیده و در تماس با بدن‌تان بوده در نزدیکی صورت کودک زمانی که شما مجبورید از او دور باشید به کودک کمک می‌کند تا بتواند رایحه منحصر بفرد، بی نظیر و آشنای شما را استشمام کند.

۵. به آرامی و با توجه به پاسخ‌های کودک از او مراقبت و با او تعامل برقرار کنید



مغز کودک شما هنوز نابالغ است و جهان را کندتر از شما پردازش می‌کند. شما با انجام دادن آهسته و آرام همه اقدامات، از تکامل مغز کودک خود پشتیبانی می‌کنید. حضور شما، پردازش هر تجربه، تمام حرکات، تغییر وضعیت و همچنین هر لمس و صدا و آنچه را که کودک شما می‌بیند را برای او آسان تر می‌کند. شما به کودک خود کمک می‌کنید تا همه تجربیات را با آرامش، و راحتی به آرامی انجام دهد. رفتار کودک خود را مشاهده کنید تا یاد بگیرید چگونه به بهترین وجه از او حمایت کنید و حمایت خود را در پاسخ به آمادگی کودک تعدیل و تنظیم کنید. این امر به کودک شما کمک خواهد کرد تا در مراحل بعدی رشد و تکامل از تمام انرژی خود استفاده کند و احساس موفقیت و قدرت داشته باشد. به عنوان مثال، همیشه ابتدا کودک خود را تماشا کنید تا دریابید در آن لحظه او برای چه چیزی آماده است. وقتی کودک شما به آرامی نفس می‌کشد، چهره او رنگ صورتی دارد و راحت به نظر می‌رسد، با کودک خود به آرامی و ملاطفت شروع به



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

Page | 5

صحبت کنید و با این کار اجازه دهید کودک از وجود شما در آنجا مطلع شود. دستان خود را به آرامی و با ملایمت به کودک نشان داده و نزدیک کنید، برای مثال دست خود را به شکل محافظتی به آرامی در اطراف بدن کودک از پشت و سر کودک قرار دهید و به کودک کمک کنید تا لمس آشنای شما را تشخیص داده و احساس امنیت کند. سپس پتوی کودک خود را به آرامی باز کنید، از صدای نرم و مهربان خود استفاده کنید تا به کودک بگویید چه کاری دارید انجام می‌دهید و از تماس دست و صدای خود در طول هر مراقبت و تعامل اجتماعی با کودک استفاده کنید. با لمس یکنواخت و ملایم، و صدای آرام، به کودک خود کمک می‌کنید تا بتدریج از خواب بیدار شود و برای مرحله بعدی آماده شود. حضور شما، صدای نرم و مهربان، نگره داشتن و لمس ملایم او علاوه بر حمایت از کودک به او کمک می‌کند تا پس از مدتی بیدار ماندن دوباره به خواب برگردد. آرامش، آرام ماندن و به آرامی کار کردن، بخش مهمی از هر کاری است که با کودک خود انجام می‌دهید. همیشه بهترین روش ماندن کنار کودک‌تان، برای اینکه ببینید چه چیزی بیان می‌کند و اینکه بفهمید چه کاری احتمالاً برای گام بعدی بهترین است تا ارائه کنید، مشاهده رفتار او می‌باشد. این امر، اعتماد و اطمینان نقش والدینی شما را به عنوان بهترین حامی و مدافع کودک‌تان افزایش خواهد داد.

۶. از خواب کودک خود محافظت کنید



خواب برای تکامل مغز کودک بسیار مهم و حیاتی است. بسیاری از پردازش‌های مهم هنگامی که کودک‌تان در خواب است اتفاق می‌افتد. به عنوان مثال، تکامل ارگان‌ها و عملکردهای حسی، تقویت حافظه و یادگیری، و رشد سالم. حواس‌تان باشد محیط کودک‌تان را ساکت و آرام نگه دارید تا کودک بتواند بدون وجود صداهای مزاحم، فعالیت بیش از حد یا چراغ‌های روشن برهم زننده خواب، پیوسته و بدون وقفه بخوابد. به یاد داشته باشید اغلب اوقات، وقتی که کودک‌تان را در تماس پوست به پوست نگه می‌دارید خواب راحت، آرام و با کیفیت‌تری برای او فراهم می‌کنید. با تیم مراقبت‌های بهداشتی در مورد چگونگی تامین خواب مداوم و پیوسته برای کودک خود گفتگو کنید.

۷. از طریق لمس با کودک خود پیوند حاصل و ارتباط برقرار کنید



لمس اولین و اساسی‌ترین راه پیوند و برقراری ارتباط بین شما و کودک‌تان می‌باشد. لمس کردن کودک‌تان به شما کمک می‌کند تا دوباره رفتار و ترجیحات او بیاموزید. کودک از طریق لمس شما، احساس



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

Page | 6 راحتی و امنیت را تجربه و عشق اتان را به خود احساس خواهد کرد. نحوه پاسخ کودک خود را با دقت تماشا کنید و اجازه بدهید کودک، تعامل شما را هدایت کند. کودک خود را به آرامی لمس کنید، با این کار به او اجازه بدهید تا کودک لمس مداوم و آرام پرورشی و حمایتی دستان اتان را حس کند. ممکن است یک دست خود را اطراف کف پاهای کودک قرار داده، و با قرار دادن دست دیگر بالای سر کودک یا اطراف بدنش، در حالی که دست و پاهای (بازوها، و ساق پاهای) کودک را جمع کرده‌اید، او را نگه داشته و محافظت کنید. این امر به کودک شما احساس ثبات، ایمنی و اعتماد به شما را منتقل خواهد کرد، که این به نوبه خود به کودک شما کمک می‌کند تا احساس راحتی کرده و آرام و قرار بگیرد. هنگامی که سؤال یا نگرانی دارید، لطفاً با تیم مراقبت‌های بهداشتی کودک خود در بخش نوزادان صحبت و مشورت کنید، در مورد این که چگونه به بهترین وجه ممکن می‌توانید لمس را به روشی ملایم و راحت، مناسب برای کودک خود به عنوان یک موجود منحصر به فرد با موقعیت و شرایط پزشکی خاص خودش انجام بدهید، از آنان راهنمایی بگیرید.

۸. با تماس پوست به پوست از کودک خود مراقبت کنید



به کودک خود فرصت بدهید تا واقعاً به شما نزدیک باشد. در حالی که کودک فقط یک پوشاک پوشیده و کاملاً لخت می‌باشد، او را روی سینه لخت خود نگه دارید (حتماً سینه بند خود را بردارید). به این کار اغلب مراقبت پوست به پوست یا مراقبت آغوشی (مراقبت کانگورویی) اطلاق می‌گردد. اگر شرایط و وضعیت پزشکی کودک اجازه می‌دهد، هرچه سریعتر بعد از تولد مراقبت پوست به پوست را شروع کنید، و در هر زمان ممکن در طول روز و به هر مدتی که شما ترجیح می‌دهید آن را انجام بدهید. شواهد زیادی در رابطه با فواید تماس پوست به پوست روزانه برای کودک شما و همچنین برای خود شما، بخصوص در مورد نوزادان بسیار کوچک یا بیمار وجود دارد. در میان بسیاری از فواید دیگر، اینها شامل بهبود و ارتقاء پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت تکاملی و شناختی می‌باشند.



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

۹. پرستاری و شیر خود (شیر انسان) را به کودک خود عرضه کنید



شیر انسان در مقایسه با بقیه شیرها، بهترین غذای کودک شماست و شیر شما برای کودک شما ایده آل است. قبل از تولد کودک، یا در صورت امکان هر چه زودتر به محض تولد کودک، با تیم مراقبت‌های بهداشتی در بخش نوزادان صحبت کنید که چه موقع و چگونه می‌توانید شیر را از سینه (پستان‌های) خود بدوشید. اولین قسمت شیر شما یعنی آغوز، **طلای مایع** برای کودک شما است و به دلایل زیادی ارزشمند است. بنابراین، روی هر قطره شیری که می‌دوشید (پمپ می‌کنید) حساب کنید و اهمیت بدهید. از یک مشاور شیردهی، اگر چنین متخصصی در بخش نوزادان در دسترس است، درخواست کمک و حمایت کنید، و اگر در دسترس نبود از یک پرستار باتجربه کمک بخواهید. به یاد داشته باشید هنگامی که سینه‌هایتان را پمپ می‌کنید و می‌دوشید به کودک خود نگاه یا او را لمس کنید و یا پتو یا پارچه‌ای که عطر و بوی بی‌نظیر و منحصر بفرد کودک را به مشام شما می‌رساند را با خود به همراه داشته باشید. این امر کمک می‌کند تا شیر شما راحت‌تر جریان پیدا کند. اگر به هر دلیلی چالش‌هایی وجود داشته باشد که شما قادر به تهیه شیر کافی از سینه خود نباشید، درمورد دسترسی به شیر انسانی اهدا کننده پرس‌وجو و سوال کنید. از همان ابتدا، فرصت‌هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا کودک روی سینه لخت شما استراحت کند و نوک پستان‌های شما را ببوید، بلیسد و با لب و دهان خود آن‌ها را جستجو کند. این به جریان شیر شما کمک خواهد کرد و به کودک شما نیز کمک می‌کند تا نوک پستان شما را به تدریج پیدا کرده و آن را بمکد. ممکن است کودک شما در اوایل شیر شما را از طریق یک لوله ظریف و نازک داخل بینی که وارد معده او شده است در حالی که پستان شما را می‌بوید و سینه شما را جستجو می‌کند، دریافت کند. به تدریج توانایی مکیدن و شیر خوردن کودک شما قوی‌تر و آسان‌تر خواهد شد. به یاد داشته باشید که همواره تغذیه کردن را به یک تجربه لذت‌بخش و مثبتی برای کودک و خودتان تبدیل کنید. حضور شما و لمس ملایم و آرام کودک در هنگام تغذیه موجب آرامش و راحتی او خواهد شد. سرنگ شیر را طوری نگه دارید تا بتوانید جریان شیر را مطابق با رفتار کودک در طول تغذیه پیش ببرید. همراهی شما از همان ابتدا، به عنوان بخشی از تغذیه کودک خود، پایه‌ای را برای ایجاد تجربه‌های لذت‌بخش و آرام‌بخش از تغذیه در آینده برقرار خواهد کرد. کودک خود را تا مادامی که توان بدنی شما اجازه می‌دهد از سینه خودتان تغذیه کنید. هنگامی که شما شیرخودتان را آماده و از سینه خود کودک را تغذیه می‌کنید، این کار برای کودک و خود شما مزایا و فواید زیادی را در بر خواهد داشت.



ده مروارید، پند حکیمانه و خردمندانه از نیدکپ (NIDCAP) برای والدین نوزادان بستری

Page | 8

۱۰. عمل مکیدن را برای راحتی و امنیت کودک خود ترویج و ترغیب کنید



کودکان از حدود هفته‌های بیستم حاملگی، در حالی که داخل رحم در حال رشد هستند، انگشتان و دستان خود را می‌مکنند. آنها همچنان به جستجوی انگشتان خود برای مکیدن هنگامی که در بخش نوزادان هستند، ادامه می‌دهند. به نظر می‌رسد مکیدن، آنها را ساکت و آرام می‌کند. گاهی اوقات، ممکن است نگه‌داشتن طولانی انگشت یا شست در دهان برای مکیدن با لذت، برای کودک شما کار سخت و دشواری باشد. این ممکن است کودک شما را ناامید کند و منجر به اعتراض، و ناراحتی بیشتر و جستجوی او برای مکیدن چیز دیگری شود. توجه کنید وقتی کودک شما دنبال چیزی برای مکیدن است، به آرامی و ملایمت یک پستانک کوچک با اندازه مناسب را به او بدهید تا بمکد. این امر به احتمال زیاد به کودک شما کمک خواهد کرد تا آرام شود و با رضایت و خشنودی به خواب برود. با حمایت از مکیدن لذت‌بخش کودک، شما از کفایت و شایستگی او در یادگیری احساس آرامش، و آرام ماندنش حمایت می‌کنید.



از همه مهمتر، به کودک خود اعتماد کنید و به خود اعتماد کنید.

فدراسیون جهانی نیدکپ، سال ۱۳۹۹ شمسی (سال ۲۰۲۰ میلادی)

Most importantly, trust your baby and trust yourself.

© NIDCAP Federation International, 2020