



Ten Pearls of NIDCAP Wisdom for Parents of Hospitalized Babies

给住院婴儿父母的十项智慧锦囊

Pearls 象征着面对生活挑战的信心，力量和平静。它代表通向智慧。

基于证据的新生儿个性化护理和评估计划（NIDCAP）是综合性的护理模式和方法。它为新生儿和其他重症监护室中最脆弱的新生儿及其家庭的早期护理提供支持性指导。

— D. Buehler, PhD, President, NIDCAP Federation International

— NIDCAP 国际联合会主席 D. Buehler 博士

早产和医学上高风险的分娩可能会妨碍新生儿和父母之间的早期体验，并对家庭、婴儿发育、整体健康以及父母的幸福产生终身影响。父母们可能会担心因为宝宝住院而影响他们与宝宝的关系，因为这与他们所希望的大不相同。这里有很多方法可以让父母了解他们的孩子，从而提高他们的幸福感。婴儿对父母的依赖使他们成为强有力的支持者和保护者。

这些基于NIDCAP的考虑是针对重症监护室住院婴儿的父母。被用来帮助父母和他们的孩子相互了解，建立亲密和信任的关系。婴儿通过感官感受，体验他们的父母和周围的世界。婴儿的行为也会指引着父母给他们提供支持。父母如何与婴儿互动比父母做任何事都重要得多。父母温柔的爱抚和微笑，以及说话的语调给婴儿以安慰和自信。父母的出现与爱是孩子最宝贵的治疗与药物。

1. Plan Time and Be Present

安排好时间与宝宝在一起

安排好你的时间，尽可能长时间与宝宝在一起。设法把你的其他任务委派给家人和朋友。为了能够照顾你的家人和家庭，这时你必须接受他人的帮助和关怀。这将是你的宝宝生命中最重要时刻，你的宝宝也将从你始终如一的存在和爱中受益。始终与宝宝的健康照护团队合作，告知她们你的计划，当你必须离开宝宝时，你希望谁和你的宝宝在一起。为宝宝的健康照护团队提供一份24小时轮换名单，其中包括你的家人或亲密朋友，你相信他们会在你不在的时候陪在宝宝身边。这可能包括祖母，祖父，年长的兄弟姐妹，或一个亲密的朋友，你的宝宝在婴儿室的整个时间他们都会在。这样一小群可靠的人可能给你带来最佳的父母照护的延续。他们可以抱着宝宝进行皮肤接触，成为熟练的婴儿护理参与者；他们可以给宝宝喂奶和换尿布，并对着宝宝说话和唱歌，在整个白天和晚上为宝宝提供熟悉的哺育环境。向医疗保健团队提供你和其他宝宝的照顾者未来一周的日程表，并确保你和他们都已胜任婴儿护理的各个方面。

2. Participate as the Primary Caregiver(s)

作为主要照顾者参与

告知你宝宝的健康护理团队，你希望积极参与宝宝所有护理工作。问一下自从你上次和孩子在一起后，你孩子的表现情况。清楚地表达和沟通你的疑问、关注和期望，因为你是宝宝最强有力的支持者和保护者。与团队讨论如何参与宝宝的日常护理实践。因为与宝宝的每一次互动都是一次建立信任和养育照护的机会。观察宝宝的行为，学习如何最好地回应宝宝的暗示。与专业的健康护理团队共同呵护宝宝；与医疗团队合作，找出越来越多的方法来支持你的宝宝。当你和你的宝宝在一起，并为他们提供照顾时，你会逐渐感到更加安全和独立。这将在你和你的宝宝之间建立一种牢固的联系，这将帮助你获得实践的信心。

3. Seek Information Actively

积极寻求信息

向健康护理团队询问宝宝的感受关于健康、医疗状态、进展和面临的挑战。询问宝宝的睡眠、舒适度、喜好、行为、性格、状况、药物、体重、宝宝喂养的情况，以及宝宝的发育程度和获得的能力，将这些话题作为你与健康护理团队日常对话的一部分。确保你经常与参与你宝宝照护的多学科健康护理团队见面，例如，主治医生，床边护士，护士执业医师，发育专家，物理治疗师，职业治疗师，语言治疗师，社会工作者，心理学家或其他人，并寻求他们的指导和意见。并与医疗团队分享你对宝宝的印象，也分享你在宝宝身上观察到的进步，宝宝的改变和表现。分享你的担忧，以及你是如何学会解读宝宝的行为。

4. Shape the Environment

塑造环境

尽可能保持宝宝周围环境平静和温和，这将帮助你的宝宝听到你的声音，并愉快地回应。为能够充分感受你的触摸和愉快地看到你的脸，确保宝宝躺在你的胸部，或暖箱和婴儿床中，确保她的脸部不会受到强光直射和大声的声音干扰。向宝宝的照护团队询问是否可以带一些宝宝的个人物品，比如柔软的毯子、合身的软衣服、柔软的床单，或者其他可以放在宝宝的床上并让她感到熟悉和舒适的物品。考虑贴身放一件带有你身体气味的柔软的布，当你必须离开宝宝时，将这块布放在靠近宝宝脸附近的位置，你的宝宝就可以闻到只属于你的熟悉气味。

5. Provide Slow and Responsive Care and Interactions

提供慢速和反应性的照护和互动

宝宝的大脑还不成熟，对周围事物反应与接受的速度比你慢。所以，放慢你所有的动作将有助于宝宝的大脑发育，这样你的出现可以使宝宝更容易接受，包括所有动作、体位变化、触摸、声音以及宝宝所能看到的，这样你就可以帮助宝宝从容和舒适地接受所有体验。观察你

的宝宝的行为，学习如何最好地支持和作出调整，以回应宝宝。这将帮助你的宝宝将所有精力用于下一步的成长发育，这样可以使宝宝有成就感、更加强壮。例如，记住总是先观察宝宝，看看他在那一刻做好了哪些准备；当你的宝宝平静地呼吸，小脸红扑扑的，看起来很舒服，你可以开始轻声地和宝宝说话，让宝宝知道你在他的身边；把你的手轻轻地靠近宝宝，例如，把你的手轻轻地放在宝宝的背部和头部，帮助宝宝识别你熟悉的触摸，让宝宝有安全感、放松。然后慢慢打开宝宝的毯子，用你柔和的声音告诉宝宝你在做什么，在任何护理和互动活动中，用你的手和声音与宝宝保持互动。用你的温柔平稳的触摸和平静的声音，帮助宝宝逐渐醒来，并为下一步做好准备。你的存在、你柔和的声音、你温柔的怀抱和触摸都将会帮助你的宝宝在清醒一段时间后重新入睡。保持平静和缓慢的动作是你和你的宝宝做的所有事情中非常重要的一部分。陪伴宝宝的最佳方法是始终观察你宝宝的行为，看看他们在与你交流什么，并了解下一步提供什么，这将增强你做父母的信心，成为孩子最好的支持者和拥护者。

6. Protect Sleep

保护睡眠

睡眠对于宝宝大脑的发育至关重要。许多重要的过程都是在宝宝睡觉的时候发生的。例如，感觉器官和功能的发育，记忆和学习的巩固以及健康的成长。宝宝需要保持稳定的睡眠，环境应保持安静和平静，没有过多的活动和明亮的灯光干扰。请记住，当你抱着宝宝与皮肤接触时，宝宝的睡眠通常会更放松。你可以与健康护理团队讨论如何持续保护宝宝的睡眠。

7. Connect and Communicate through Touch

通过触摸进行交流

抚摸是你和宝宝之间最早也是最重要的联系和沟通方式。抚摸宝宝可以帮助你了解宝宝的行为和喜好。你的宝宝将体验到舒适和安全的感受，并通过你的触摸感受到你的爱。观察你宝

宝宝的反应，让它引导你的互动。轻轻抚摸宝宝，让宝宝感受你稳定而平静的抚摸；你也可以用一只手抱住宝宝的脚底，用另一只手抱着宝宝的头，或者抱着宝宝的身体，同时将宝宝的胳膊和腿向躯干屈曲，你通过这样的动作传达给你宝宝稳定、安全和信任感，可以帮助宝宝保持平静和舒适。当你有疑问或顾虑时，请与健康护理团队讨论如何以最温和和舒适的方式为你的宝宝提供抚摸，以适合你宝宝目前的特定医疗条件和情况。

8. Care with Skin-to-Skin Holding

袋鼠照护

给宝宝一个接近你的机会。让宝宝只穿一块尿布，把他抱在你赤裸的胸前(一定要脱下你的胸罩)。这通常被称为皮肤接触或袋鼠式护理。在你的宝宝出生后，在你的身体状况允许的情况下，尽快开始拥抱你的宝宝，如果可能的话，抱多久都可以。有很多证据表明，每天进行肌肤接触对你和你的宝宝都有好处，尤其是和很小或生病的宝宝。这些益处，包括改善短期和长期发育和认知结局。

9. Offer Human Milk and Nursing

提供母乳和护理

到目前为止，母乳对宝宝是最好的营养，你的母乳对宝宝是最理想的。在你的孩子出生之前，或者在孩子出生之后，与保健团队讨论何时以及如何挤奶。初乳是母乳中最早也是最宝贵的乳汁，对你的宝宝来说是液态黄金。因此，你挤出的每一滴乳汁都很重要。如果育婴室有哺乳专家，或有经验的护士，应寻求哺乳顾问的支持。确保泵乳时看着或抚摸宝宝，和/或拿着携带宝宝独特气味的毯子或布。这将帮助你的乳汁更容易分泌。如果因为任何原因，你不能提供足够的母乳，一定要询问是否有捐赠的母乳。从很早的时候就应当考虑用母乳喂养，让宝宝在你裸露的胸部休息时，有机会闻到、舔和摩擦你的乳头，这将帮助你的乳汁分泌，并帮助宝宝逐渐找到你的乳头并吮吸它。早期，宝宝闻到并摩擦你的乳房时，可能仍需要通过一根由鼻子进入胃的细管接收你的母乳。慢慢地，吮吸动作会变得更有力、更容易。

确保让你自己和宝宝都有一个愉快和积极的喂养体验。你的存在和平静的触摸将在喂养期间起到安慰宝宝的作用; 轻轻握住鼻饲针筒, 以便你可以根据婴儿在喂奶期间的行为调整奶的流速。你为宝宝喂养所作的这部分努力是你正在为将来愉快和舒适的喂养体验做准备。只要你的身体允许, 请用亲乳喂养你的宝宝, 这将对宝宝和你都有很多好处。

10. Promote Sucking for Comfort and Security

促进舒适和安全的吮吸

从大约20周开始, 在子宫里成长的胎儿吮吸他们的手指和手。在育儿室时, 他们仍然可以继续寻找他们的手指来吮吸, 这能使他们平静下来。有时, 你的宝宝可能很难将一个手指或拇指长时间含在嘴里愉快地吮吸。这可能会让你的宝宝感到沮丧, 并导致不安, 他们努力想寻找吮吸的东西。当你的宝宝想要吮吸的时候, 温柔地给他一个小尺寸的奶嘴, 这会帮助你的宝宝平静下来, 安心入睡。给予宝宝愉快吮吸的支持, 是在支持你宝宝学习的能力, 让他在学习中感到安慰和平静。

Most importantly, trust your baby and trust yourself.
最重要的是, 信任你的孩子并信任自己。