



ไข่มุก 10 เม็ดแห่งภูมิปัญญาของ NIDCAP สำหรับคุณพ่อคุณแม่ของทารกที่เข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล

โปรแกรม Newborn Individualised Developmental Care and Assessment Program (NIDCAP)

ที่มีหลักฐานการศึกษารับรองผล เป็นโปรแกรมต้นแบบที่ครอบคลุมการดูแลทั้งหมด

รวมทั้งให้แนวทางในการดูแลสนับสนุนพัฒนาการแก่เด็กทารกที่เปราะบางที่สุดและครอบครัวของทารกในสภาพแวดล้อมอันวิฤกตในโรงพยาบาล

D. Buehler, Phd, President, NIDCAP Federation International

ทารกคลอดก่อนกำหนดและมีความเสี่ยงสูงตั้งแต่เกิด

อาจจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อประสบการณ์แรกพบระหว่างทารกกับคุณพ่อคุณแม่ของเค้า

และอาจส่งผลที่ยาวนานต่อครอบครัว พัฒนาการในอนาคตของทารก และภาพรวม

รวมทั้งผลต่อคุณพ่อคุณแม่ด้วย

คุณพ่อคุณแม่อาจจะกังวลว่าความสัมพันธ์ระหว่างพวกเค้ากับเด็กทารกที่ต้องนอนโรงพยาบาลอาจจะรู้สึกต่างจากที่เคยหวังไว้

ยังมีทางเลือกอีกหลายทางสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในการทำความรู้จักกับลูกเพื่อเยียวยาจิตใจของคุณพ่อคุณแม่เองด้วย ทารกต้องพึ่งพาคุณพ่อคุณแม่ที่เป็นผู้สนับสนุนอันแข็งแกร่ง

พื้นฐานของโปรแกรม NIDCAP นี้

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ลูกน้อยต้องนอนรักษาตัวในห้องผู้ป่วยวิฤกตสำหรับเด็กทารก

โปรแกรมถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อส่งเสริมให้คุณพ่อคุณแม่และลูกน้อยของเค้าได้รู้จักกัน

และสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น เชื่อใจกัน ทารกรู้สึกและมีประสบการณ์กับคุณพ่อคุณแม่และโลกรอบตัวเค้า

ผ่านทางสัมผัสทั้งหมดของตัวเอง พฤติกรรมของทารกจะเป็นตัวนำทางแก่คุณพ่อคุณแม่

การตอบสนองต่อเด็กของคุณพ่อคุณแม่สำคัญกว่าการที่เด็กทำอะไรมาก

การดูแลอย่างอ่อนโยนของคุณพ่อคุณแม่และรอยยิ้มที่อ่อนหวาน รวมทั้งน้ำเสียงที่แสนอบอุ่นและปลอดภัย

การมีคุณพ่อคุณแม่กับความรักนี้เป็นยาที่ประมาณค่าไม่ได้เลยสำหรับทารก

1. จัดตารางเวลาและอยู่กับลูก

จัดตารางเวลาของคุณเพื่อที่จะอยู่กับลูกให้นานที่สุดและบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
หาทางให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวคุณมาช่วย นี่เป็นเวลาที่สำคัญที่คุณควรรับความช่วยเหลือจากคนอื่น
เวลานี้สำคัญยิ่งกว่าเวลาใดในชีวิตของทารก
ลูกของคุณจะได้ประโยชน์จากการที่มีคุณอยู่ข้างๆอย่างสม่ำเสมอและความมั่นคงจากความรักของคุณ
ร่วมมือกับทีมการแพทย์ผู้ดูแลทารก
วางแผนว่าใครที่คุณอยากจะให้เข้ามาอยู่กับทารกเวลาที่คุณต้องห่างจากทารก
ให้ตารางเวลาของคนในครอบครัวคุณหรือเพื่อนสนิทของคุณที่คุณไว้วางใจกับทีมการแพทย์และผู้ดูแลทารก
คนเหล่านี้อาจจะเป็นคนปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย พี่
เพื่อนสนิทคนที่มีเวลาในช่วงที่ห่อผู้ป่วยวิกฤตสำหรับเด็กทารก อนุญาตให้ญาติเข้าได้
กลุ่มคนเล็กที่ไว้วางใจได้นี้จะช่วยคุณพ่อคุณแม่เพิ่มเวลาในการมีคนอื่นอยู่ใกล้ชิดกับทารกได้มากขึ้นมาก
พวกเขาอาจมาช่วยทำ Skin to skin (การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อกับเด็กทารก)
และอาจกลายมาเป็นผู้ช่วยคนเก่งในการดูแลทารกของคุณพ่อคุณแม่ได้ พวกเขาสามารถช่วยป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม
คุยและร้องเพลงกับลูกคุณได้ และยังให้ความรู้ลึกซึ้งที่เคยที่ทารกต้องการได้ทั้งกลางวันและกลางคืน
วางแผนล่วงหน้าและให้ตารางเวลาแก่ทีมแพทย์และผู้ดูแล
เพื่อที่จะได้มั่นใจว่าคุณจะครอบคลุมการดูแลทั้งหมดของลูกคุณ

2. เข้าร่วมในฐานะที่เป็นผู้ดูแลทารกพื้นฐาน

แจ้งทีมแพทย์และผู้ดูแลว่าคุณต้องการจะเป็นผู้ดูแลพื้นฐานของเด็กทั้งหมด
สอบถามว่าทารกเป็นอย่างไรบ้างตอนที่คุณไม่อยู่ สื่อสารคำถาม ความกังวล และความคาดหวังของคุณ
จงทำราวกับว่าคุณเป็นผู้สนับสนุนเด็กที่แข็งแรงที่สุดและเสียสละที่สุด
ปรึกษากับทีมว่าคุณสามารถทำอะไรได้บ้างในการดูแลเด็กประจำวัน
ทุกๆปฏิสัมพันธ์ที่คุณมีกับลูกเป็นโอกาสในการสร้างความไว้วางใจและการปกป้องทะนุทะนอม
สังเกตพฤติกรรมของทารก เพื่อเรียนรู้ที่จะตอบสนองเด็กอย่างดีที่สุดต่อสัญญาณที่ทารกส่งมา
ดูแลลูกของคุณไปพร้อมกับทีมแพทย์ผู้ดูแล
ร่วมมือและร่วมคิดไปกับทีมแพทย์เพื่อหาทางสนับสนุนลูกของคุณให้มากที่สุด
คุณจะช่วยรู้สึกปลอดภัยและเป็นอิสระในการอยู่กับทารกและในการดูแลทารก
นี่จะช่วยสร้างสายใยที่แน่นหนาระหว่างคุณกับลูก และยังช่วยให้คุณได้ฝึกและรู้สึกมั่นใจขึ้นด้วย

3. หาข้อมูลเชิงรุก

ถามทีมแพทย์และผู้ดูแลเกี่ยวกับความรู้สึกและการเป็นอยู่ของทารก อาการทางการแพทย์
ความคืบหน้าและเรื่องที่ทำทนายสำหรับทารก ถามถึงการนอนหลับของทารก ความสุขสบาย ความชอบ
พฤติกรรม นิสัย เสียงไช ยา น้ำหนัก กินนมได้ดีไหม รวมทั้งพัฒนาการใหม่ๆและสิ่งที่ทำได้
ใช้หัวข้อนี้ถามทีมแพทย์และผู้ดูแลทุกวัน ควรตรวจให้แน่ใจว่าคุณได้เจอทีมครบทุกแผนกที่ดูแลลูกคุณ เช่น
แพทย์ผู้ดูแล พยาบาลข้างเตียง หัวหน้าทีมพยาบาล นักพัฒนาการ นักกายภาพ นักบำบัด นักฝึกพูด
นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยาและอื่นๆ ถามถึงแนวทางและความเห็นของเค้า

แบ่งปันความประทับใจของคุณที่มีต่อทารกกับทีม รวมทั้งความก้าวหน้าที่คุณสังเกตเห็นในทารก
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แบ่งปันความกังวลของคุณ และคุณเรียนรู้อะไรจากการอ่านพฤติกรรมของทารกบ้าง

4. จัดการสิ่งแวดล้อม

พยายามให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวทารกในเนอสเซอริ์เจียบและอบอุ่นที่สุดเท่าที่จะทำได้
นี่จะช่วยใหทารกได้ยินและตอบสนองต่อเสียงแห่งความสุขของคุณ
ได้ประสบการณ์การสัมผัสอย่างเต็มที่จากคุณและความรู้สึกชื่นบานจากการได้จ้องหน้าคุณ
เวลาที่ลูกพักอยู่นอกของคุณ หรือในตู้อบหรือในขลิบ
จงแน่ใจว่าใบหน้าของลูกได้รับการปกป้องจากแสงจ้าและเสียงดัง
ขอร้องทางทีมแพทย์และผู้ดูแลในการนำของส่วนตัวของทารกมาเอง เช่น ผ้าห่มนุ่ม เสื้อผ้าเนื้อนุ่มพอดีตัว
ผ้าที่สัมผัสกับเด็ก และอื่นๆที่ช่วยใหทารกรู้สึกคุ้นเคยในพื้นที่ของเค้าเอง
คุณอาจเอาเสื้อผ้าเนื้อนุ่มของคุณที่ใส่แล้ว ไปวางไว้ใกล้กับหน้าของทารกเวลาที่คุณไม่อยู่
ทารกจะได้กลิ่นที่คุ้นเคยเฉพาะของคุณจากผ้าชิ้นนั้น

5. ให้การดูแลที่ซ้ำและตอบสนองและมีปฏิสัมพันธ์กัน

สมองของทารกยังไม่เจริญเต็มที่ และมีขบวนการรับรู้และตอบโต้ที่ยังช้ากว่าคุณอยู่มาก
การที่คุณทำอะไรซ้ำๆ จะช่วยสนับสนุนการพัฒนาสมองของลูกน้อยของคุณ
การที่คุณอยู่ด้วยทำให้มันง่ายขึ้นสำหรับลูกในการมีกระบวนการรับรู้และตอบโต้ในแต่ละประสบการณ์
ทุกการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนตำแหน่ง รวมทั้งการสัมผัส และเสียงรอบๆทุกอย่าง ลูกของคุณรับรู้ได้
คุณช่วยใหลูกได้มีประสบการณ์เหล่านั้นอย่างสงบและสบาย สิ่งเกิดพฤติกรรมของลูก
เพื่อที่จะเรียนรู้ว่าทำอะไรจึงจะช่วยสนับสนุนเค้าได้ดีที่สุด
และปรับการตอบโต้ให้เหมาะสมกับความพร้อมของทารก
นี่จะช่วยใหทารกได้ใช้พลังงานทั้งหมดไปเพื่อใช้ในการพัฒนาขั้นต่อไปและเติบโต
และทำใหลูกของคุณรู้สึกประสบความสำเร็จและแข็งแรง ยกตัวอย่างเช่น อันดับแรกที่ต้องดูให้แน่ใจเสมอคือ
ทารกอยู่ในภาวะที่พร้อมจะทำอะไรไหม เมื่อคุณเห็นว่าทารกหายใจสม่ำเสมอดี
หน้าเป็นสีชมพูและดูกำลังสบาย เริ่มพูดกับทารกเบาๆ เพื่อให้ลูกรู้ว่าคุณอยู่ตรงนี้แล้ว
ค่อยๆใช้มือของคุณสัมผัสทารกเบาๆ เช่น ลูบหลังเบาๆจากนั้นลูบศีรษะอย่างอ่อนโยน
เพื่อใหทารกจดจำสัมผัสที่คุ้นเคยของคุณเพื่อให้เด็กรู้สึกมั่นคง
จากนั้นค่อยๆแกะผ้าห่อตัวหรือผ้าห่มออกอย่างช้าๆ
ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลของคุณเพื่อบอกทารกว่าคุณกำลังจะทำอะไร
ทั้งเสียงและสัมผัสนั้นเป็นไปเพื่อเริ่มก่อนการดูแลหรือมีปฏิสัมพันธ์กับทารกทุกครั้ง
ด้วยสัมผัสที่อ่อนโยนและน้ำเสียงที่สงบ คุณช่วยใหทารกค่อยๆตื่นขึ้นมา และพร้อมสำหรับขั้นตอนต่อไป
การที่คุณอยู่ตรงนั้น เสียงอ่อนโยน และสัมผัสที่นุ่มนวลจะช่วยให้ทารกค่อยๆหลับหลังจากที่ตื่นสักกระยะหนึ่ง
การคงความสงบและค่อยๆช้าๆเป็นชิ้นส่วนที่สำคัญมากในการที่คุณดูแลทารก
การสังเกตพฤติกรรมของเด็กเพื่อดูว่าเค้ากำลังสื่อสารอะไร
และเพื่อเข้าใจว่าครั้งต่อไปเราจะทำอย่างไรเพื่อให้ดีที่สุด เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการอยู่กับทารกน้อยเสมอ
นี่จะช่วยส่งเสริมความมั่นใจให้กับคุณพ่อคุณแม่ในการเป็นผู้สนับสนุนและเสียสละที่ยอดเยี่ยมที่สุด

6. ปกป้องการนอนหลับ

การนอนหลับสำคัญมากสำหรับการพัฒนาของสมองของทารก

มีกระบวนการสำคัญหลายอย่างเกิดขึ้นขณะที่ทารกหลับ เช่น การพัฒนาอวัยวะรับความรู้สึกและการทำงาน การรวบรวมความจำและการเรียน และการเติบโตอย่างมีสุขภาพดี

คอยระวังสิ่งแวดล้อมของทารกให้เงียบและสงบ เพื่อให้หลับได้อย่างดีไม่มีเสียงมา

รบกวน หรือมีกิจกรรมรอบตัวมากเกินไป หรือแสงสว่างจ้า

จำไว้ว่าการนอนหลับจะเกิดขึ้นได้บ่อยและสงบที่สุดเมื่อคุณอุ้มลูกแบบสัมผัสเนื้อแนบเนื้อ

พูดคุยกับทีมแพทย์ผู้ดูแลแล้วจะปกป้องการนอนหลับที่คงเส้นคงวาของทารกได้อย่างไร

7. ติดต่อและสื่อสารผ่านการสัมผัส

สัมผัสเป็นหนทางแรกและสำคัญที่สุดในการติดต่อและสื่อสารระหว่างคุณและลูก

การสัมผัสทารกจะช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของทารกและความชอบ

ทารกจะได้ประสบการณ์สบายและปลอดภัย และรู้สึกถึงความรักของคุณผ่านทางสัมผัส

เผื่อว่าทารกตอบสนองคุณอย่างไรและใช้สิ่งนั้นเป็นแนวทางในการมีปฏิสัมพันธ์กับทารก

สัมผัสทารกอย่างอ่อนโยน เพื่อให้ทารกรู้สึกมั่นคงและสัมผัสที่สงบจากมือของคุณ

บางครั้งคุณอาจจะใช้มือข้างหนึ่งกอดสันเท้าของเท้าทารก

และอีกมือกอดศีรษะทารกทางด้านบนหรือที่ตัวทารกในขณะที่แขนและขาของทารกหนีบไว้ในผ้า

นี้จะช่วยให้ทารกรู้สึกถึงความมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อใจว่าคุณจะช่วยให้เค้าสงบและสบายได้

เมื่อคุณมีคำถามหรือสิ่งที่ยึดติดกังวล

ให้คุยกับทีมแพทย์และผู้ดูแลในเนอสเซอรี่ว่าจะทำอย่างไรให้ทารกได้รับสัมผัสที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เหมาะสมกับลูกของคุณ โดยเฉพาะในสภาวะแวดล้อมทางการแพทย์

8. ดูแลด้วยการอุ้มสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ

ให้โอกาสลูกของคุณได้อยู่ใกล้กับคุณ โดยทารกใส่เพียงผ้าอ้อม อุ้มทารกไว้โดยคุณไม่ใส่เสื้อ

(ให้แน่ใจว่าคุณถอดเสื้อชั้นในออกด้วย) นี้เรียกกันว่า การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อหรือการดูแลแบบจิตใจ

เริ่มอุ้มสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้หลังเกิด

และเท่าที่สภาวะทางการแพทย์ของทารกอำนวยให้ทำได้ เมื่อทำได้ก็ควรจะนานเท่าที่คุณต้องการ

มีหลักฐานหลายอันที่แสดงถึงประโยชน์ที่ทารกจะได้รับจากการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อทุกวัน

โดยเฉพาะทารกที่ตัวเล็กและเจ็บป่วย

ประโยชน์นี้รวมถึงส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาวด้วย

9. ให้นมแม่

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก และนมของคุณก็เป็นอาหารในอุดมคติของลูกคุณ ก่อนที่ทารกจะเกิด

หรือเมื่อเร็วที่สุดหลังทารกเกิด

คุยกับทีมแพทย์และผู้ดูแลในเนอสเซอรี่ว่าเมื่อไหร่คุณสามารถบีบหรือปั๊มนมจากนมของคุณได้ นมในช่วงแรก

คอลอสตุม หรือน้ำนมเหลือง เป็นเหมือนน้ำทองคำสำหรับลูกคุณและมีคุณค่ามากจากหลายเหตุผล ดังนั้นทุกหยดของน้ำนมคุณสำคัญมาก จงหาความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาเรื่องนมแม่ อาจจะเป็นพยาบาลที่มีประสบการณ์ คุณควรจะมีนมในขณะที่คุณมองทารกหรือสัมผัสทารกของคุณ และหรือตมกลิ่นของทารกจากผ้าห่มหรือเสื้อผ้าของทารก นี่จะช่วยให้คุณให้นมของคุณไหลออกง่ายขึ้น มันอาจจะมีหลายเหตุผลที่ทำให้คุณไม่สามารถผลิตน้ำนมได้พอ คุณอาจพิจารณาการเป็นไปได้อีกของการใช้นมจากธนาคารนมแม่ ให้ทารกได้มีโอกาสนอนอยู่นอกเปลือยของคุณแม่ เพื่อให้ได้กลิ่น ได้เลียใช้หัวนมของคุณตั้งแต่ช่วงแรก นี่จะช่วยให้คุณให้นมคุณออกดีขึ้นและช่วยให้ทารกได้ค่อยๆหาหัวนมได้และเข้าดูดได้ ช่วงแรกทารกอาจจะได้รับนมผ่านทางท่อเล็กๆที่สอดผ่านทางจมูก ซึ่งจะต่อไปถึงกระเพาะอาหารไปพร้อมๆกับการได้กลิ่นนมของคุณแม่และได้ซุกโอบอยู่ที่นมแม่ การดูดจะค่อยๆแข็งแรงขึ้นและง่ายขึ้นสำหรับทารก จงแน่ใจว่าเราได้ทำให้ประสบการณ์การได้นมเป็นประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและเป็นไปในทางบวกของทั้งคุณแม่และทารก การที่คุณอยู่กับทารกและสัมผัสที่จะช่วยปลอบประโลมลูกน้อยในระหว่างรับนม ถือเป็นเรื่องที่ให้นมไว้เพื่อที่คุณจะสามารถควบคุมความเร็วในการไหลของนมตามพฤติกรรมของลูกในช่วงที่รับนม โดยการเป็นส่วนหนึ่งในการให้นมทารกตั้งแต่ช่วงแรกๆเป็นการสร้างประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและสุขสบายในอนาคต จงให้นมลูกนานเท่าที่ร่างกายของคุณให้ทำ เพราะการให้นมแม่มีประโยชน์ทั้งต่อตัวลูกและตัวคุณเอง

10. ส่งเสริมการดูดเพื่อปลอบใจและให้รู้สึกปลอดภัย

นับตั้งแต่อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ ในขณะที่เติบโตอยู่ในครรภ์ทารกดูดนิ้วและมือของตัวเอง เคี้ยวจึยพยายามหามือและนิ้วของตัวเองเพื่อที่จะดูดต่อเวลาที่อยู่ในเนอสเซอรี่ มันเป็นการช่วยปลอบใจและทำให้ทารกสงบ ในเวลาที่คุณจะยากสำหรับเด็กในการเอานิ้วหรือมือตัวเองใส่ปากไว้เพื่อดูดได้นานเท่าที่พอใจ อาจจะทำให้ทารกรู้สึกหงุดหงิดและพยายามหาหมอกับนิ้วตัวเองต่อไป คุณอาจจะช่วยด้วยการให้ลูกหลอกขนาดเล็กที่พอดีกับทารกอย่างอ่อนโยนเมื่อทารกต้องการจะดูด นี่จะช่วยให้ทารกสงบและหลับไปได้ดีขึ้นด้วย โดยการสนับสนุนความสุขของทารกด้วยการดูด เป็นการที่คุณช่วยสนับสนุนความสามารถของทารกในการเรียนรู้ที่จะปลอบใจตัวเองและสงบ

สำคัญที่สุดคือการเชื่อใจลูกของคุณและเชื่อในตัวเอง