

روش‌های کاهش استرس در نوزادان نارس

# فرشته‌هایی که زودتر آمدند



زهره اولیایی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



## مقدمه

شامل موارد زیر است: سن زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال مادر، فقر، مصرف الکل و سیگار توسط مادر، استرس و اشتغال مادر، فاصله کم بین حاملگی‌ها، وجود عفونت در بدن مادر، پره اکلامپسی، کنده شدن زودتر از موعد جفت، چندقلویی، عفونت پرده‌های جنینی و مایع آمنیوتیک و....

تعریف نوزاد نارس: هر نوزادی که قبل از پایان هفته ۳۷ بارداری (۳۶ هفته و ۶ روز) متولد شود به عنوان نوزاد نارس خوانده می‌شود. هر چه جنین در هنگام زایمان سن حاملگی کمتری داشته باشد احتمال بروز مشکلات پس از تولد برای نوزاد بیشتر خواهد بود.  
علل تولد نوزاد نارس: شایع‌ترین علل تولد نوزاد نارس



**مشخصات ظاهری نوزاد نارس:** بدنی کوچک و لاغر، سر بزرگ‌تر از تنه، چشم‌های برجسته، پوست نازک و شکننده و دارای عروق مشخص، پوست چین خورده و چروک، چربی زیر پوست کم، موهای جنینی (لانگو) روی بدن، کم بودن قدرت مکیدن و بلعیدن

**نیازهای نوزاد:** چون مغز نوزاد در طول سه ماهه سوم بارداری بیشترین سرعت رشد را دارد و نوزادان نارس این دوره را به‌طور کامل طی نمی‌کنند نیاز به مراقبت‌های ویژه در این نوزادان به منظور فراهم آوردن محیطی آرام شبیه رحم مادر برای رشد بهتر مغز و تحریک حواس نوزاد، ضروری به نظر می‌رسد. بیان احساسات، نگاه و صحبت‌های مادر برای نوزاد مطلوب و اطمینان بخش است و باعث رشد بهتر مغز می‌شود. به منظور تکامل بهتر این نوزادان بهتر است از تحریک بیش از حد سیستم‌های بینایی و شنوایی و بویایی جلوگیری شود و برای فراهم آوردن شرایطی مشابه زندگی داخل رحمی، تحریکات نامناسب حواس مختلف نوزاد کاهش یابد؛ لذا ضروری است نور و روشنایی محیط، صداهای اضافه محیط و محرک‌های بویایی کاهش یابد.

اگر نوزاد در وضعیت نامطلوب قرار گیرد مثل پوزیشن‌های نامناسب خواب، صداهای زیاد یا روشنایی بیش از حد، جابه‌جایی‌های مکرر، معاینات فیزیکی پی در پی، نداشتن فرصت مکیدن در زمان شیردهی، نداشتن تعاملات مراقبتی مثل مراقبت آغوشی و... دچار استرس و درد می‌شود و نشانه‌های از خود نشان می‌دهد تا بگوید: «بس کن» یا «کمکم کن تا آرام باشم».

- تکرار رفتار لب‌غنچه‌ای
- شل بودن دست‌ها، پاها و تنه
- حرکات مکرر راست شدن دست‌ها و پاها
- کم‌مانی شدن، کش و قوس‌های مکرر، پیچ و تاب خوردن زبان در آوردن، شکلک در آوردن، اخم کردن یا صورت شل و بی‌حالت
- بازکردن انگشتان دست و مشت کردن مکرر، وضعیت هواپیمایی، سلام نظامی دادن
- نق‌نق کردن، خمیازه‌های مکرر، عطسه، شناور بودن چشم‌ها، چشم‌برگرداندن مکرر
- ضربان قلب کمتر از ۱۲۰ و بیشتر از ۱۶۰ بار در دقیقه، تنفس کمتر از ۴۰ یا بیشتر از ۶۰ بار در دقیقه، میزان اشباع اکسیژن خون شریانی کمتر از ۹۴٪

### چگونگی کاهش استرس، تنش و اعتراض نوزاد

- اگر نوزاد هریک از علائم و نشانه‌های ذکر شده بالا را داشته باشد نشان دهنده استرس و نیاز نوزاد به مادر است. در واقع او می‌خواهد بگوید که مادر او را در آغوش بگیرد و تماس پوست با پوست برقرار کند. برای هر نوزاد بهترین مکان دستان و سینه مادر است. مادر می‌تواند یک دست را دور سر نوزاد و دست دیگر را دور پاهای وی قرار دهد. پاهای نوزاد را خم کرده و دستان نوزاد را در کنار دهانش بگذارد. این حالت به نوزاد احساس امنیت می‌بخشد.

### نشانه‌های استرس، سردرگمی و یاس نوزاد

#### از شرایط موجود شامل موارد زیر است:

- الگوی تنفسی نامنظم، تنفس‌های کند یا تند و وجود وقفه‌های تنفسی
- تغییر رنگ از صورتی به رنگ پریدگی، مشبک، قرمز، خاکستری یا آبی
- لرزش و پرش ناگهانی و انقباضات عضلانی
- علائمی مانند تف کردن آب دهان، عق زدن، سسکه، زور زدن، صدا (آوا) و تنفس منقطع

جمله مواردی که باعث استرس نوزاد می‌شود پوزیشن یا وضعیت طولانی یا تغییر وضعیت است که بهتر است با کمک پرستار و نظر پزشک وضعیت قرار گرفتن نوزاد در هنگام بستری هر دو تا سه ساعت تعویض شود که برای بیشتر نوزادان وضعیت جنینی یا C بخصوص دست‌ها نزدیک دهان و امکان مکیدن انگشتان نیز مهیا باشد، وضعیت مناسب تری است.

- هنگام تغییر پوزیشن و یا تعویض پوشک و سایر اقدام‌های درمانی بهتر است با تماس چشم با چشم و نام بردن اسم نوزاد و صحبت کردن با او، لمس کردن و قراردادن یک دست ثابت و حمایت گر روی سر یا پشت بدن نوزاد، حرکت ملایم و گهواره ای در آغوش مادر یا مراقب، استرس و تنش نوزاد را به حداقل ممکن رساند.

### نتیجه گیری

گرچه نوزادانی که نارس متولد می‌شوند در معرض مشکلات و بیماری‌هایی بیش از سایر کودکان هستند اما با مراقبت و توجه خاص و صرف حوصله و زمان مناسب می‌توانند رشد و تکاملی طبیعی و مشابه نوزادان ترم داشته باشند. توجه به وضعیت ظاهری نوزاد و علائم حیاتی وی می‌تواند بیانگر استرس نوزاد نارس باشد. بهره گیری از مراقبت آغوشی و ماساژ نوزاد از طریق درگیر کردن خانواده در مراقبت از فرزند خود در کاهش این استرس مؤثر بوده و می‌تواند باعث آرامش نوزاد و متعاقب آن والدین وی شده و در نهایت رشد و تکامل مطلوب نوزاد را به دنبال داشته باشد.



- باید برای نوزاد شرایطی فراهم کرد که به آرامش برسد. از تکان دادن نوزاد و یا بالا و پایین انداختن وی پرهیز شود، نباید به پشت او ضربه زد بلکه باید به آرامی و با ملایمت او را لمس کرد و بهتر است با او حرف زد.
- تحریکات لمسی ریتمیک منظم و ماساژ نوزاد با ترشح هورمون‌های کاهش دهنده درد (اندورفین) موجب آرامش شده استرس عضلات را کاهش داده و به دفع مواد زائد نیز کمک می‌کند. همچنین با کاهش استرس و کاهش ترشح هورمون کورتیزول الگوی خواب نوزاد بهبود می‌یابد و ارتباط والدین و نوزاد نیز بهتر می‌شود.
- تفسیر حالت چهره نوزاد به مادر یا مراقب کمک می‌کند تا از شرایط نوزاد آگاه شود و بهترین اقدام مورد نیاز را برای کاهش استرس نوزاد فراهم کند. از

### منابع

- بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸
- مراقبت و نگهداری از نوزادان نارس، چاپ چهارم ۱۳۹۵
- نوزادان نلسون ۲۰۲۰

به این موضوع امتیازدهید (۱۰۰تا). کدموضوع ۱۱۰۲۱۴ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۱۰۲۱۴)