

การสัมผัสทารก

ทารกคลอดก่อนกำหนดที่รับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยหนักทารกแรกเกิด (NICU) มักจะมีภาวะเครียด เนื่องจากทารกอาจถูกรบกวนโดยการรักษาพยาบาลและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น เสียงของอุปกรณ์ทางการแพทย์ มีการศึกษาวิธีต่างๆที่จะช่วยให้ทารกคลอดก่อนกำหนดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้และลดความรู้สึกตึงเครียดจากการกระตุ้นของสิ่งแวดล้อม รวมทั้งลดความเครียดของผู้ปกครองในการเข้าเยี่ยมทารก ซึ่งพบว่า การสัมผัสทารกที่รับการรักษาอยู่ใน NICU เป็นวิธีการที่มีความเหมาะสมมากกว่าการนวด เพราะการนวดอาจเป็นการกระตุ้นทารกที่มากเกินไป โดยเฉพาะทารกที่คลอดก่อนกำหนดซึ่งระบบประสาทยังทำงานไม่สมบูรณ์ที่อาจจะเป็นสาเหตุให้ทารกมีภาวะเครียดมากขึ้น ดังนั้นการสัมผัสจึงเป็นวิธีที่พบว่าดีและเหมาะสมที่สุด เพราะไม่กระทบต่อการรักษาและไม่รบกวนการทำงานในระบบต่างๆของร่างกายทารก การสัมผัสอย่างนุ่มนวลมีประโยชน์กับทารกหลายด้าน ได้แก่ (๑) ทำให้ทารกทนต่อการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งช่วยให้ทารกสงบลงได้ (๒) ช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมารดาและทารก อันเป็นการส่งเสริมความรักใคร่ผูกพันระหว่างผู้ปกครองกับทารก (๓) เป็นการให้ประสบการณ์ที่ดีในการรับการสัมผัสแก่ทารก

คำแนะนำบิดามารดาในการสัมผัสทารกที่รับการรักษาใน NICU

๑. ล้างทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำ ทำให้มือแห้งแล้วล้างทำความสะอาดอีกครั้งด้วยน้ำยาล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพื่อให้แน่ใจว่ามือของผู้ปกครองสะอาดเพียงพอ
๒. ทำให้มือของผู้ปกครองอุ่นซึ่งอาจทำได้โดยการถูมือเข้าด้วยกัน
๓. แนะนำผู้ปกครองให้หายใจเข้าลึกๆเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย
๔. สัมผัสตัวทารกเบาๆในส่วนในร่างกายที่ไม่มีอุปกรณ์ทางการแพทย์ หากทารกนอนในท่าคว่ำควรสัมผัสสบริเวณด้านหลัง
๕. พยายามจัดสิ่งแวดล้อมให้เงียบสงบ โดยการลดแสงและเสียง
๖. ผู้ปกครองสามารถเพิ่มน้ำหนักมือในการสัมผัสตัวทารกมากขึ้นซึ่งจะทำให้ทารกรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น
๗. ผู้ปกครองหายใจเข้าออกช้าๆเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกดีที่ได้สัมผัสทารก
๘. ขณะที่สัมผัสทารกให้ผู้ปกครองพยายามเดาภาษาทางกายของทารก หากพบว่าทารกรู้สึกไม่สุขสบายเหมือนตอนแรกๆ ให้หยุดพักประมาณ ๒-๓ นาทีแล้วจึงเริ่มใหม่อีกครั้ง

สรุปองค์ความรู้จากการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรนานาชาติสาขารพพยาบาลเด็กภาวะวิกฤต
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔