



Захист сну

Цільова група

Немовлята та батьки

Користувачі

Медичні працівники, відділення новонароджених, лікарні, організатори охорони здоров'я

Стандарт

Слід оберігати сон усіх немовлят

Обґрунтування

Плоди та новонароджені проводять більшу частину часу у сні. Сон має вирішальне значення для раннього нейросенсорного та рухового розвитку. (1,2) Отже, захист сну під час догляду за новонародженими має бути метою батьків та медичних працівників. Сон - це регульований процес. Чергування сну-неспання можна спостерігати лише тоді, коли потрібні нейронні структури достатньо розвинені. Ідентифікація сну та дотримання періодів сну є принциповими у недоношених дітей, оскільки хороша організація сну немовляти пов'язана з кращими результатами розвитку. Захист сну має вирішальне значення для збереження здатності мозку змінюватись, адаптуватись та вчитись у відповідь на досвід. (1) Під час сну недоношені діти будують свій мозок.

Важливо заохочувати такі практики догляду, які зберігають сон, неінвазивне середовище (5), орієнтоване на індивідуальні потреби та поведінкові патерни немовляти, та допомагають у переході між станами сон-неспання. Догляд за методикою «мама-кенгуру» є важливою стратегією, яка збільшує тривалість сну, частку спокійного сну (6) та стабілізує цикли сну-неспання. (7–9)

Переваги:

Короткострокові переваги

- поліпшення росту (4)
- поліпшення розвитку нейронів (1,2,10)
- поліпшення поведінкової організації (1,2,10)
- покращення терморегуляції (11)

Довгострокові переваги

- поліпшення розвитку рухової та нейросенсорної систем (12)



Компоненти стандарту

Компонент	Рівень доказів	Індикатор відповідності стандарту
Для батьків та родичів		
1. Медичні працівники інформують батьків щодо важливості та переваг тривалості сну у періоді новонародженості. (13,14)	A (Помірна якість) B (Висока якість)	Інформаційний листок для пацієнтів
2. Батьків навчають та підтримують у розпізнаванні сонних сигналів у їхньої дитини, допомагають забезпечити комфорт малюка. (14)	A (Помірна якість) B (Висока якість)	Навчальна документація
3. Батьків заохочують та підтримують у здійсненні контакту шкіра-до-шкіри з їхньою дитиною; батьки мають знати вигоди для дитини, пов'язані зі сном (6-8, 14) (див. TEG Infant- and family-centred developmental care)	A (Помірна якість) B (Висока якість)	Настанова, зворотній зв'язок від батьків
4. Батьків навчають сприяти заспокоєнню дитини та використовувати стратегії підтримки сну немовляти, спокійного проведення часу між процедурами догляду, тихі періоди активності. (14)	A (Висока якість) B (Висока якість)	Навчальна документація
Для медичних працівників		
5. Усі медичні працівники дотримуються єдиної настанови із захисту сну	B (Висока якість)	Настанова
6. Проведено навчання працівників щодо важливості сну у періоді новонародженості, циклів сну-неспання у доношених та недоношених дітей та самозаспокоювальної поведінки. (4,5,13)	A (Помірна якість) B (Висока якість)	Навчальна документація
7. Забезпечено довколишні умови, що захищають цикли сну, з урахуванням індивідуальних потреб, участю сім'ї та повагою до окремих поведінкових особливостей малюків. (15,16)	A (Помірна якість) B (Помірна якість)	Настанова



Для неонатального відділення

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| 8. Є доступною та регулярно оновлюється єдина настанова із захисту сну, включно з забезпеченням постійного комфорту, тиші в довколишньому середовищі та світлового режиму | A (Помірна якість)
B (Висока якість) | Настанова |
| 9. Впроваджено персоніфіковані стратегії догляду, з урахуванням контакту шкіри-до-шкіри, для захисту сну | A (Помірна якість)
B (Помірна якість) | Аудиторський звіт, клінічні записи. |

Для лікарні

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| 10. Забезпечується навчання, дотримання рекомендацій та стратегій підтримки сну, надаються освітні ресурси щодо сну та захисту сну. (15) (див. TEG NICU Design) | A (Помірна якість)
B (Висока якість) | Настанова, навчальна документація |
| 11. Є доступними спеціальні зручні крісла для здійснення контакту шкіра-до-шкіри. (див. TEG Infant- & family-centred developmental care, see TEG NICU Design) | A (Помірна якість)
B (Висока якість) | Аудиторський звіт |

Для організаторів охорони здоров'я

- | | | |
|---|-------------------|-----------|
| 12. Є доступною та регулярно оновлюється національна настанова із захисту сну. (17) | B (Висока якість) | Настанова |
|---|-------------------|-----------|

Куди рухатись - подальший розвиток догляду

Подальший розвиток	Рівень доказів
Для батьків та родичів	N/A
Для медичних працівників	N/A
Для відділення новонароджених	N/A
Для лікарні	
Забезпечити обладнання з мінімальним рівнем шуму, що сприятиме розвитку немовлят в неонатальному відділенні шляхом захисту сну	B (Помірна якість)
Для організаторів охорони здоров'я	
Сприяти дослідженню сну для покращення якості догляду	B (Помірна якість)



Починаємо

Початкові кроки

Для батьків та родичів

- Медичні працівники усно інформують батьків про важливість сну
- Доглядові процедури підлаштовуються під режим сну-неспання дитини

Для медичних працівників

- Відвідати тренінг з важливості сну у період новонародженості та розпізнавання періодів сну-неспання у доношених та недоношених дітей
- Координація співпраці між різними спеціалістами охорони здоров'я з метою захисту сну немовляти
- Доглядові процедури підлаштовуються під режим сну-неспання дитини

Для неонатального відділення

- Створити та впровадити єдину настанову з захисту сну
- Створити та впровадити єдину настанову з захисту сну
- Створити інформаційні матеріали про важливість сну для батьків
- Для оцінки співпраці протоколюйте зустрічі лікарняних спеціалістів, присвячені догляду, спрямованому на захист сну

Для лікарні

- Заохочувати медичних працівників брати участь у навчальних заходах з важливості сну у період новонародженості та розпізнавання періодів сну-неспання у доношених та недоношених дітей

Для організаторів охорони здоров'я

- Створити та впровадити національну настанову із захисту сну

Опис

Немовлята мають інші паттерни сну, на відміну від старших дітей.

У дітей грудного віку існують три типи сну: (3)

Активний сон (АС)

Нерегулярний сон, при якому електрична активність мозку нагадує стан неспання. Спостерігаються швидкі рухи очей під повіками, нерегулярне серцебиття і дихання. Цей тип сну складає 50% від усього сну доношених новонароджених.

Тихий сон

Тіло розслаблене, рухи очей відсутні, серцебиття та дихання регулярні, переважає парасимпатична система. М'язи розслаблені, але інколи можуть виникати рухи.

Невизначений сон

Складно ідентифікувати цей період, оскільки це не те, ні інше; характерний такий сон для недоношених дітей, у яких мозок наздоганяє свій розвиток. Під час активного сну відбувається інтенсивна, генералізована ендогенна стимуляція, АС може грати роль стимулятора мозку в період, коли періоди неспання обмежені. В основному, АС пов'язаний з розвитком сенсорних систем, потребою у формуванні довгострокових нейронних зв'язків, пов'язаних з пам'яттю та навчанням. Спокійний сон відіграє важливу роль у синаптичній реконструкції, відновленні тканин, одужанні від хвороб, а також у зростанні організму. (4)



Джерела

1. Peirano P, Algarín C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. *J Pediatr*. 2003 Oct;143(4 Suppl):S70-79.
2. Graven SN, Browne JV. Sleep and Brain Development: The Critical Role of Sleep in Fetal and Early Neonatal Brain Development. *Newborn Infant Nurs Rev*. 2008 Dec 1;8(4):173–9.
3. Mirmiran M, Maas YGH, Ariagno RL. Development of fetal and neonatal sleep and circadian rhythms. *Sleep Med Rev*. 2003 Aug;7(4):321–34.
4. Laudert S, Liu WF, Blackington S, Perkins B, Martin S, Macmillan-York E, et al. Implementing potentially better practices to support the neurodevelopment of infants in the NICU. *J Perinatol Off J Calif Perinat Assoc*. 2007 Dec;27 Suppl 2:S75-93.
5. Mahmoodi N, Arbabisarjou A, Rezaeipoor M, Pishkar Mofrad Z. Nurses' Awareness of Preterm Neonates' Sleep in the NICU. *Glob J Health Sci*. 2015 Nov 17;8(6):226–33.
6. Bastani F, Rajai N, Farsi Z, Als H. The Effects of Kangaroo Care on the Sleep and Wake States of Preterm Infants. *J Nurs Res JNR*. 2017 Jun;25(3):231–9.
7. Smith KM. Sleep and kangaroo care: clinical practice in the newborn intensive care unit: where the baby sleeps.. *J Perinat Neonatal Nurs*. 2007 Jun;21(2):151–7.
8. Messmer PR, Rodriguez S, Adams J, Wells-Gentry J, Washburn K, Zabaleta I, et al. Effect of kangaroo care on sleep time for neonates. *Pediatr Nurs*. 1997 Aug;23(4):408–14.
9. Levy J, Hassan F, Plegue MA, Sokoloff MD, Kushwaha JS, Chervin RD, et al. Impact of hands-on care on infant sleep in the neonatal intensive care unit. *Pediatr Pulmonol*. 2017;52(1):84–90.
10. Graven S. Sleep and brain development. *Clin Perinatol*. 2006 Sep;33(3):693–706, vii.
11. Chwo M-J, Anderson GC, Good M, Dowling DA, Shiao S-HH, Chu D-M. A randomized controlled trial of early kangaroo care for preterm infants: effects on temperature, weight, behavior, and acuity. *J Nurs Res JNR*. 2002 Jun;10(2):129–42.
12. Kreutzmann JC, Havekes R, Abel T, Meerlo P. Sleep deprivation and hippocampal vulnerability: changes in neuronal plasticity, neurogenesis and cognitive function. *Neuroscience*. 2015 Nov 19;309:173–90.
13. Weisman O, Magori-Cohen R, Louzoun Y, Eidelman AI, Feldman R. Sleep-wake transitions in premature neonates predict early development. *Pediatrics*. 2011 Oct;128(4):706–14.
14. Davidson J, Aslakson R, Long A, et. al. Guidelines for Family-Centered Care in the Neonatal, Pediatric, and Adult ICU. *Crit Care Med*. 2017;45(1):103–28.
15. White RD. Recommended standards for the newborn ICU. *J Perinatol*. 2007;27:S4–S19.
16. Graven SN. Early neurosensory visual development of the fetus and newborn. *Clin Perinatol*. 2004 Jun;31(2):199–216, v.
17. NCJ | 1. Introductie gezonde slaap [Internet]. [cited 2018 Jun 11]. Available from: <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=40&rlpag=1878>

Перше видання, Листопад 2018

Життєвий цикл

5 років/наступний перегляд: 2023

Рекомендоване цитування

EFCNI, López Maestro M, Camba F et al., European Standards of Care for Newborn Health: Protecting sleep. 2018.