

鸟巢式护理联合抚触对新生儿睡眠质量及生长发育的影响

张晓

贵州黔东南州妇幼保健院

DOI:10.12238/ffcr.v3i3.14630

[摘要] 目的：考察分析鸟巢式护理联合抚触对新生儿睡眠质量及生长发育的影响。方法：本研究开展期限为2024年1月至2024年11月，纳入样本为本时段院内出生的足月新生儿中，收集人数共95例，遵循“知情同意原则”，采用数字表划分法进行组间划分，参照组（划入48例，行常规护理），研究组（划入47例，行鸟巢式护理+抚触护理），最终评价比对不同护理方案下的效果差异。结果：经统计学分析后发现，研究组在新生儿体质量、身高、睡眠时间、肠道功能、NBNA评分、疼痛感知、出暖箱时间、体温波动情况方面体现，均显著优于参照组， $P < 0.05$ 。结论：鸟巢式护理与抚触相结合，能够协同提升新生儿的睡眠质量，并有效促进其生长发育，相较于单一干预手段，其综合效果更为显著，具备在临床实践中推广的重要价值。

[关键词] 鸟巢式护理联合抚触；新生儿睡眠质量；生长发育；影响

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

The Influence of Bird's Nest Care Combined with Touch on the Sleep Quality and Growth and Development of Newborns

Xiao Zhang

Guizhou Qianxinan Prefecture Maternal and Child Health Hospital

Abstract: Objective: To investigate and analyze the impact of nest-style nursing combined with touch on the sleep quality and growth development of newborns. Methods: This study was conducted from January to November 2024, involving 95 full-term newborns born in the hospital during this period. The study adhered to the principle of informed consent and used a numerical classification method for group division. The control group (48 cases) received routine care, while the experimental group (47 cases) received nest-style nursing combined with touch care. The study evaluated and compared the differences in outcomes under different nursing protocols. Results: Statistical analysis revealed that the experimental group showed significant improvements over the control group in terms of body weight, height, sleep duration, intestinal function, NBNA score, pain perception, time spent out of the incubator, and temperature fluctuations, with $P < 0.05$. Conclusion: Combining nest-style nursing with touch can enhance the sleep quality of newborns and effectively promote their growth and development. Compared to single intervention methods, this approach demonstrates more significant overall effects and holds important value for promotion in clinical practice.

Keywords: Bird's nest care combined with touch; neonatal sleep quality; growth and development; influence

引言

新生儿脱离母体后，因神经系统未发育成熟，对宫外环境适应能力弱，易出现睡眠周期紊乱，睡眠时无规律、不稳定、惊跳反射频繁现象。同时，对外界刺激反应敏感，即使轻微声音或触碰也有可能引发强烈反应。这些问题均干扰新生儿休息，影响生长发育，还可能导致生长迟缓或发育不均衡。所以，家长和医护人员要关注新生儿早期适应问题并

采取措施缓解。研究指出，新生儿每日需16-20h睡眠，方可保证大脑及体格发育^[1]。常规护理服务内容浅表无针对性，难以模拟子宫内包裹感与触觉刺激，导致部分新生儿睡眠不持久、生长发育迟缓。鸟巢式护理是新兴干预模式，通过模拟母体环境，满足新生儿精神、心理和情感需求，助其建立健全体质，获安全感，适应新环境以更好生长发育。抚触护理通过皮肤接触刺激迷走神经，调节神经和内分泌系统，提

高新生儿睡眠质量和发育水平^[2]。下文将探讨两种干预模式联合作用下的效果，望采纳。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将2024年1月至2024年11月设立为研讨期限，将95例笔者院内出生的足月新生儿纳入研究依据，遵循“知情同意原则”，采用数字表划分法进行组间划分，参照组、研究组依次划入48例、47例。资料细化：参照组：男新生儿28例，女新生儿20例；出生日龄0-29d，平均值(16.33±2.45)d。研究组：男新生儿29例，女新生儿18例；出生日龄0-28d，平均值(15.42±3.16)d。两组基线资料P>0.05，可对比。

纳入标准：①入组新生儿需具备完整病历资料，家属对本项研究知情同意，且自愿签署知情同意书，可做到良好配合；②出生后不超过2周的新生儿；③出生时体重在正常范围内。

排除标准：①患有严重先天性异常或基础疾病的新生儿；②先天性感染，先天性心脏病等疾病儿；③持续需要特殊护理的新生儿；④中途退出的新生儿。

1.2 护理方法

1.2.1 参照组行常规护理，内容包括：(1)将暖箱温度控制在30-36℃的恒温状态。(2)定期消毒，及时更换新生儿所需物品，预防感染发生。(3)按需喂养，并保持皮肤清洁、干燥。(4)合理安排新生儿与母亲的接触时间。

1.2.2 研究组行常规护理的同时，增加鸟巢式护理和抚触干预，内容包括：(1)鸟巢式护理：①制作鸟巢：选择材质柔和的棉被制作鸟巢，将棉被对角折叠并卷成筒状，参照新生儿体型摆成高5-10cm的椭圆形鸟巢。使用前，先预热保温箱，将温度控制在33-34℃。②抬高颈部：采用符合婴儿需求的棉质枕4头将婴儿头部垫高，防止脊椎弯曲，确保其颈部处于中正状态^[3-4]。③放入鸟巢：用棉被包裹婴儿，抬高床板30°，使婴儿处中位，下颚微收拢靠近躯体中干，髋关节与肩胛内收，膝盖自然弯曲，再将其放入预热鸟巢，确保身体紧贴棉被，增加“边界感”并限制肢体活动范围。④消毒护理：采用75%乙醇定期清洗和消毒新生儿鸟巢状被子。另外，勤加更换新生儿衣物和尿布，防止病菌滋生，影响新生儿身体健康^[4]。⑤合理喂养：护理人员教授新生儿母亲如何正确喂养母乳，喂奶前消毒乳头，喂奶后清洁新生儿口腔，确保新生儿口腔黏膜清洁，防止口腔感染。另外，尽量选择右侧位喂养，防止呕吐、溢奶情况出现^[5]。⑥温度保护：为了确保新生儿的健康和发育，必须采取有效措施加强保温箱内的温度控制，精准调节并维持在一个适宜的范围内，以防止因温度波动过大而对新生儿造成不良影响。同时，还需特别注意避免让新生儿暴露在过强的光线之下，因为过强的光

线可能会对新生儿的眼睛和神经系统造成潜在伤害。通过这些细致入微的护理措施，能够有效保持新生儿的体温始终处于平稳且舒适的状态，为其健康成长提供有力保障^[6-7]。⑦睡眠干预：试验开展时，参与护理的人员执行护理操作要动作轻柔，避免粗重行为造成不适。同时，在病房行走应步伐轻巧，减少噪音干扰。此外，调节和使用医疗仪器设备要谨慎，科学合理调整参数，确保设备平稳安静运行，降低噪音。通过这些举措，为新生儿营造宁静舒适的休息环境，保障其睡眠质量和健康成长^[8]。(2)抚触护理：每日上午和睡前进行两次全身抚触，每次抚触严格遵循国际标准方法，时长控制在15分钟，以达放松和促进血液循环效果。同时，将室内温度维持在26至28摄氏度，营造温暖不闷热的环境，且抚触时会配合播放轻柔音乐，舒缓情绪，提升抚触体验。

1.3 观察指标

分析观察两组新生儿在体质量、身高、睡眠时间、肠道功能、NBNA评分、疼痛感知、出暖箱时间、体温波动情况方面的差异表现。

1.4 统计学方法

SPSS 25.00专业统计学软件完成数据分析，以(/)表示，通过T比检验，同时以(n%)整理，得出X2数值完成检验，P<0.05代表实验结果有统计学意义。

2 结果

借助图表数据呈现，不同护理方案的应用实施，均对实际工作有积极影响，但研究组所获效果更加理想，P<0.05，见表1、表2：

表1 两组整体干预效果比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	新生儿体质量、身高、睡眠时间			新生儿肠道功能			
	身高	体质量	平均睡眠时间	夜间最长持续睡眠时间	进奶增加量	胎便转黄时间	平均每日排便次数
参照组 (n=48)	12.6±1.3	23.7±3.6	16.5±1.5	4.63±0.6	2.14±0.25	63.3±14.3	4.36±1.88
研究组 (n=47)	16.3±1.8	29.9±3.7	19.8±1.4	5.77±0.7	5.32±0.35	45.7±12.5	5.48±1.33

表2 两组整体干预效果比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	新生儿NBNA评分		疼痛感知、出暖箱时间、体温波动		
	出生时	出生1个月	疼痛感知评分	出暖箱时间	体温波动
参照组 (n=48)	37.87±0.79	38.62±0.84	6.86±1.44	22.25±4.05	0.75±0.12
研究组 (n=47)	38.03±0.84	39.78±0.93	3.45±0.83	17.03±2.24	0.33±0.05

3 讨论

近年来,随着二胎政策的实施,许多家庭选择迎接新生命的到来。相应地,新生儿的护理问题也成为了当前社会各界以及医疗领域共同关注的焦点。本文采用对比方式,收集95例足月新生儿为研究对象,均分两组后,开展不同形式的护理干预策略,结果呈现,研究组各项指标均显优于对照组, $P<0.05$ 。究其原因:鸟巢式护理是一种模拟子宫环境的新生儿护理模式^[9]。该模式通过使用柔软的毛巾、毛毯或特制的护理垫,在新生儿周围构建一个类似“鸟巢”的半封闭空间,使其身体保持屈曲状态,仿佛置身于母体内的姿势。其核心在于通过简便的体位管理和环境优化,从生理和心理层面全面支持新生儿的发育,尤其对早产儿生存质量的提升具有显著意义。其优势涵盖体温维持、睡眠改善、应激缓解等多个方面,成为新生儿护理中兼具科学性与实用性的重要手段。同时,配合抚触干预策略,通过皮肤-神经传导机制刺激下丘脑,促进胃泌素和胰岛素的分泌,增强食欲,实现刺激褪黑素的释放,达到调节睡眠周期的目的^[10]。研究组之所以能够取得理想的干预效果,主要归功于体位管理与抚触策略的联合应用,两者协同作用,有效满足了新生儿对“环境安全感”和“触觉刺激需求”的双重需求。

总的来说,鸟巢式护理与抚触相结合,可显著提升新生儿睡眠质量,促进其体重增加和身高增长。该护理模式模拟母体子宫环境,为新生儿营造温暖、舒适、安全的空间,助其适应外界环境。同时,抚触护理以精准按摩技巧刺激新生儿感官发育,增进生理成长和神经系统反应,提升其对周围环境的认知能力。所以,这种结合方式不仅改善新生儿睡眠,还促进其体重和身高增长,对健康成长有积极影响。

[参考文献]

- [1] 祝晶莹,唐香,李乔英.鸟巢式护理联合抚触对缓解新生儿神经系统发育迟缓的效果[J].当代护士,2023,30(15):63-67.
- [2] 林静,马涵英,姚阿彬.防撞鸟巢式护理联合腹部抚触对新生儿黄疸的影响[J].医疗装备,2024,37(20):118-120,125.
- [3] 郭燕如,赵雪婷,蓝文兰.鸟巢式护理与抚触式护理在照顾早产儿护理中的临床疗效分析[J].新疆医学,2020,50(5):508-510.
- [4] 李霄.新生儿发育支持护理在新生儿重症监护室早产儿护理中的效果观察[J].饮食保健,2019,6(1):183-184.
- [5] 王雪.抚触联合鸟巢式护理在早产儿临床护理中的应用[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(2):190-191.
- [6] 赵敏.鸟巢式护理在新生儿护理中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2024,3(4):157-159.
- [7] 孔维艳,韦柳密.鸟巢式护理应用于新生儿中的效果观察[J].反射疗法与康复医学,2024,5(14):175-177.
- [8] 陈进静,吴丽红.水床式鸟巢护理干预在新生儿重症监护室极低体质量新生儿护理中的应用效果[J].基层医学论坛,2024,28(17):60-62,73.
- [9] 何芳,崔红学.鸟巢式护理在新生儿护理中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2024,3(12):145-148.
- [10] 刘焕利,秦燕.鸟巢式护理在缺血缺氧性脑病的新生儿中的应用效果[J].贵州医药,2024,48(5):829-831.

作者简介:

张晓(1990.10-),女,贵州黔西南州人,本科,主管护师,研究方向为护理。