



## اولین همایش سراسری محرومیت و گرانباری حسی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

دانشکده پرستاری و مامایی، ۱۰ و ۱۱ مهر ماه ۱۳۸۱

### محرومیت از خواب ناشی از گرانباری حسی

ریحانه ایوان بقاء، پریسا یآوری کیا (مربیان مامایی دانشکده پرستاری و مامایی تبریز)

زندگی هر انسانی از دو قسمت خواب و بیداری تشکیل شده و در این میان خواب قسمت عمده ای از آن و بطور تقریبی یک سوم از وقت انسانها را به خود اختصاص می‌دهد. از طرفی استراحت و خواب موثر و کافی بهبودی را آسان نموده و طول مدت بیماری، درمان و اقامت بیمار در بیمارستان و همچنین هزینه درمان را کاهش می‌دهد. زمانی که فرد بیمار می‌شود استراحت و خواب برای بهبود او اهمیت فوق العاده ای پیدا می‌کند اگر چه ماهیت بیماری و عوارض ناشی از آن مانع از خواب و استراحت کافی می‌گردد، محیط بیمارستان و یا تسهیلات مراقبت طولانی مدت و فعالیت اعضاء مرکز درمانی می‌تواند موجب اختلال در خواب بیماران گردد. عوامل بسیاری وجود دارند که قادرند سیکل طبیعی خواب را بر هم زنند نتایج حاصل از پژوهشهای مختلف نشان داده است که اکثر بیماران در بیمارستان در مقایسه با منزل خود خواب راحت ندارند و سر و صدای ایجاد شده توسط بیماران هم از دیدگاه پرستاران و هم از دیدگاه بیماران مهمترین فاکتور موثر و صحبت کردن پرستاران با بیماران و سایرین کمترین علل اختلال خواب بیماران بستری در بیمارستان می‌باشد. اکثر مادران پس از زایمان خستگی را تجربه می‌کنند گرانباریهای حسی از قبیل ملاقاتهای متعدد و تلفن های مکرر بر اساس روتین بیمارستان در طی چند روز اول، از طرفی درد پس از زایمان، درد محل انسزیون و احتقان پستانها و ... باعث می‌شود که نتوانند بخوابند بسیاری از آنها در طی ۴۸-۲۴ ساعت در زایمان طبیعی و ۹۶-۷۲ ساعت در طی سزارین ترخیص می‌شوند در حالیکه کسر خواب و انرژی دارند. و این سهم در روند بهبودی و کسب انرژی مادران جهت مراقبت نوزادان تاثیرگذار می‌باشد. لذا نویسندگان با مروری بر مطالعات انجام شده بر آن شدند تا گرانباریهای حسی موثر در ابعاد محرومیت از خواب در بخشهای پس از زایمان مراکز آموزشی درمانی را بررسی نمایند با تعدیل یا حذف این عوامل به استراحت و خواب مادران و بالتیجه مراقبت نوزادان و تامین سلامت جسمی مادران که هدف اصلی حرفه مامایی است کمک کرده باشند. در اصل مقاله توضیحات مکفی در خصوص این عوامل محرومیت بحث خواهد شد.

کلمات کلیدی: محرومیت، خواب، گرانباری حسی