

睡眠护理对婴幼儿睡眠状况及粗大运动发育状况作用

蒋平 刘祖平 申量^{通讯作者}

重庆医科大学附属妇女儿童医院 401147

【摘要】目的：睡眠护理干预对8~9个月婴幼儿睡眠情况以及粗大运动产生的影响。方法：将80例8~9个月正常发育的婴幼儿随机分成干预组（40例）和对照实验（40例）。对照组婴儿接纳常规家庭化护理干预，干预组接纳睡眠护理干预。干预的过程共计56个自然日。干预前后选用多导睡眠图（PSG）检测婴幼儿的睡眠情况，并选用Gesell发育评估量表评定粗大运动的发育情况变化。结果：2组干预前后粗大运动发育水平差异的比较具有统计学差异，干预组（95.64±2.65），对照组（94.45±2.25）， $t=2.1650$ ， $P=0.0340 < 0.05$ 。结论：睡眠护理干预可干扰婴幼儿深层睡眠比例和粗大运动的发育水平。护理人员可针对不同家庭婴幼儿的心理发育情况制订睡眠护理干预计划方案，促进婴幼儿深层睡眠，继而提升其粗大运动的发育水平。

【关键词】婴幼儿睡眠；睡眠护理；粗大运动发育

睡眠、喂养、呼吸等行为围绕着婴幼儿的生长发育阶段，发挥着重要作用。除哺乳时间外，婴幼儿每日睡眠约18~20h，而睡眠质量不佳不但会影响婴幼儿的身心发育，还可能引发与睡眠有关的猝死及其他不良事件。新生儿的发育一直是医生和父母关注的重点，睡眠对大脑神经的发育至关重要^[1]。8~9个月的婴幼儿正处在运动发育的最佳时期，具备良好的运动技能代表着婴幼儿获得了愈来愈复杂的运动系统。深层次睡眠重点对婴幼儿的生长、体力恢复以及身体机能的发育有着重要影响。8~9个月的婴幼儿有可能出现睡眠浅、睡眠潜伏期长、易醒等多种问题^[2]。因此，提升对婴幼儿的睡眠护理干预尤为重要。本研究拟从神经生理学的视角确定和提出有利于婴幼儿睡眠和粗大神经发育水平的护理干预措施和价值，取得了良好的研究成果，现报告如下：

1 资料与方法

选择在本医院2022年1月~3月门诊体查的80例8~9月龄的婴幼儿作为研究对象，按照随机数字表法将其分为干预组和对照组，其中，对照组婴幼儿共计40例，男女比例分别为22人：18例。干预组共有婴幼儿40例，其中有男19例，女21例。经对比，两组婴幼儿的性别、月龄等方面的比较无明显差别，对比具备统计学意义（ $P > 0.05$ ）。

入组标准：①全部婴幼儿均经阴道自然分娩；②受胎且在8~9月龄范围内；③孕妇分娩时血流量低于1000ml；④无胎盘或胎盘残留；⑤出生体重2500~4000g；⑥婴幼儿父母早已签订同意书，能够很好地协作本次研究。

排除标准：①合并先天性心脏疾病、先天性消化系统畸形、先天性基因遗传代谢病等先天性疾病或畸形；②有窒息抢救史者；③伴有内分泌系统和中枢神经系统有关疾病者；④母亲有肝炎、梅毒等传染性疾病；⑤在婴幼儿期需要接纳外科手术者。⑥经丹弗生长发育筛选（DDST）评定显示，婴幼儿在各类大运动、精细运动、社交、思维和语言适应力层面存有落后的项目。

1.2 方法

（1）一般临床数据调研。病历主要包含受试者的一般情况、生长发育史、疾病史、抚养自然环境、行为叙述、神经障碍、运动协调、语言表达判断推理、视觉与听觉等情况。

（2）试验方法：干预组婴幼儿接纳睡眠护理干预；对照组由护理人员对父母开展一般性家庭护理干预，包含必要的常规体检（身高、体质量、婴幼儿头围监测、心肺听诊、体温测量、凶门的闭合情况）、健康教育、喂养与营养指导、营养性疾病预防、口腔保健等。

（3）粗大运动生长发育水平的评定用Gesell生长发育诊断评定量表评定婴幼儿神经心理发育，确定受试者粗大运动功能区的发育水平。

（4）睡眠期间电生理监测：对受试者开展日间多导睡眠检测（PSG），检测时长2~3h。全部睡眠期基于脑电波、眼球电图、下颌肌电图、体温、心率、呼吸等各个生理指标进行持续性监测。本研究对PSG检测值的记录和分析，依据美国睡眠学会的统一标准，剖析基本原理与成年人睡眠监测类似。

（5）睡眠护理干预方案：①护理人员询问并了解婴儿日常中的基本睡眠情况，向护理人员进行简短的培训与教育，并记录持续7个自然日的睡眠日志。这些数据主要运用于在家庭护理及管理为婴幼儿以及家庭制订睡眠管理计划。睡眠日志的基本内容：3就寝时间、睡眠时长、晚间醒来时频次、再度入眠大约时间、夜间睡着后醒来的时长、早晨醒来的时长、早晨醒来是否困难、日间睡午觉频率和延续时间、是否有影响到日间疲惫情况，是否存在“慢性睡眠障碍、慢性失眠、不宁腿综合征、睡眠呼吸暂停等等”。假如周末与工作日的时差睡眠情况有显著性差异，表明婴幼儿在一定程度上受到父母的因素所引发的睡眠剥夺。②依据干预组各婴儿不同的家庭氛围和母婴关联，制订睡眠家庭护理方案。指导关键护理人员对受试者腹部实施按摩、小幅度运动、排气操等，缓解辅食添加所引起的胃肠不适感受；同时指导主要照顾者设定适宜的家庭睡眠环境，为婴幼儿提供睡眠安抚玩偶或其他物品，寻找适宜的抚慰方法。还可创立社区家庭护理母婴培训课堂，指导关键照顾者调节婴儿喂养方法，减少情感心理学因素导致的睡眠焦虑情绪风险性，并组建团体小组，每星期正确引导母亲生理心理情感状态，形成支持体系，在婴幼儿喂养环节中每一个家庭中，分配家庭护理人员工作人员在婴幼儿进入家中开展家庭护理时开展基本的生理学检查，引导婴幼儿日间开展相应的日活动，并就实验中可能出现的疾病进行排查和预防，养成良好的日间小睡习惯。

1.3 观察指标

（1）剖析2组婴幼儿睡眠评分的差值（对比项目包含完整的睡眠持续时间、REM睡眠比率、深层睡眠比率、潜伏期时长、NREM睡眠比率、睡眠效率）。

（2）选用Gesell量表^[3]表比对2组干预前后粗大运动生长发育的水平。该量表包含适应能力、粗大运动、细致运动、语言表达、个人社交的五个能区。粗大运动能区的评分可评定婴幼儿的姿势反应、头部稳定性、站立、爬行、坐位、行走等其他运人行为。整个评定过程包含病史询问、

品谷、评分、得出结果三部分组成。

1.4 统计学分析

应用 SPSS28.0 统计分析软件展开分析，计量数据均符合正态分布，用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，干预前后的组间差异比较选用独立样本 t 检验。将 $P < 0.05$ 作为组间对比差别有统计学意义的金标准。

2 结果

表 1 对比 2 组婴幼儿睡眠得分差值差异 $(\bar{x} \pm s)$, 分

组别	n	完整睡眠时长 (min)	REM 期睡眠占比 (%)	深度睡眠占比 (%)	NREM 期睡眠占比 (%)	潜伏期时长 (min)	眠效率 (%)
干预组	40	12.7 ± 8.85	1.00 ± 2.35	6.0 ± 1.75	2.45 ± 1.32	1.00 ± 3.23	7.10 ± 3.00
对照组	40	-1.32 ± 3.78	-0.65 ± 3.65	0.80 ± 2.45	1.12 ± 2.00	-0.72 ± 2.68	4.98 ± 2.45
t 值		9.2140	0.5099	10.9232	3.1652	0.4219	3.4617
p 值		< 0.001	0.6115	< 0.001	0.0022	0.6742	0.0009

2.2 两组干预前后的粗大运动发育对比

干预前 2 组婴幼儿睡眠情况较为，经过护理干预后 2 组婴幼儿 Gesell 评分远高于干预前， $P < 0.05$ 。与此同时，干预组 Gesell 评分显著优于对照组 ($P < 0.05$)，详细数据见表 1。

表 1 2 组干预前后粗大运动发育水平评分的较为 $(\bar{x} \pm s)$, 分

组别	n	干预前	干预后	t 值	p 值
干预组	40	90.35 ± 4.22	95.64 ± 2.65	6.7141	< 0.001
对照组	40	91.43 ± 1.55	94.45 ± 2.25	6.9907	< 0.001
t 值		1.5194	2.1650	-	-
p 值		0.1327	0.0334	-	-

3 讨论

依据婴幼儿的睡眠特性，可以将其分为活动睡眠期、安静睡眠期、不确定性睡眠期三个阶段。在活动睡眠环节，婴儿的眼睛一般是闭着的，但有时候会在哪实行伸开，伴随眼睑发抖、肢体活动、神情、吮吸等。这也是神经发育的关键期。在安静期的睡眠中，婴儿一般会闭上双眼，吸气匀称，面部肌肉释放，处在完全休息的装填，并可以有效推动肌肉放松和身体生长发育^[4]。伴随着婴幼儿身各项机能特别是中枢神经系统发育，活跃睡眠期日益减少，安静睡眠期相对应提升。帮助婴幼儿有意识地养成良好睡眠习惯，不但能促进其更好地接受白天与黑夜的变化，还能够降低能量消耗，保持体温平稳。婴儿有睡眠问题时，其体内的激素会出现比较大的变化，进而阻碍其成长发育。有学者在分析中，探讨了呼吸内科患者的睡眠影响因素，发现创建有针对性的睡眠护理计划方案，可以有效塑造患者养成良好的睡眠习惯、睡眠品质，减少住院天数^[5]。还有研究发现，在睡眠护理干预后，新生儿的体重和身高都会有明显改善^[6]。可见良好的睡眠可以促进婴幼儿的生长发育。

本次研究结果显示，对照组的常规家庭化护理对睡眠期中新生儿的脑电活动并没有明显的影响，且在不同睡眠阶段未发生并对应的转变。比较之下，干预组婴幼儿经睡眠干预后，其婴儿整体睡眠时长、深层睡眠、睡眠效率均得到了明显的提升。实际上，现阶段的研究在一定程度上验证了这些要素对睡眠的影响。比如，有关的成年人研究说明，控制噪声的分贝有益于睡眠延续时间和深睡眠的持续时间^[7]。同时在心理方面，睡眠问题与情绪障碍的影响是双向的。换句话说，情绪障碍影响着睡眠品质，相反睡眠障碍优惠影情绪的调节水平，进而形成了恶循环。因此，本研究中，指导干预组婴幼儿的父母依据其婴儿的性格类型与依赖性类型，应用的适合的情绪发展育儿模式，是睡眠护理的核心之一。

2.1 干预前后，2 组婴幼儿睡眠情况的差异值比较

如表 1 所显示，干预组完整睡眠时长、NREM 睡眠占比、深层睡眠比例和睡眠效率的数值差异明显大于对照组 ($P < 0.05$)，可见睡眠干预可明显促进婴幼儿睡眠时间的延续、深层睡眠以及相关 NREM 睡眠和睡眠效率。

除此之外，父母对睡眠的认识、母亲的情绪、父子关系都是与结构化睡眠护理方案相关的内容之一。海外一部分学者在父母对婴幼儿睡眠的认识及管理、护理者抑郁与焦虑情绪与婴儿睡眠问题的相关性研究中，发现对父母或主要护理者给予持续不断的心理关怀，减少消极情绪，并传授有关的睡眠知识，可以降低睡眠管理方面不必要错误认知和疑虑，继而全面能改善婴儿的睡眠问题^[8]。

针对粗大运动能区方面的发展，发现通过不同方式的睡眠家庭护理干预后，对照组婴幼儿的壮大发育商的增长值远高于对照组， $P < 0.05$ 。说明高度重视睡眠的家庭护理能明显促进 8-9 个月的婴幼儿粗大运动发育；同时对对照组干预前后的粗大运动发育商亦显著，但差别显著小于对照组。数据显示，以深层睡眠为主体的睡眠护理干预可明显提高婴幼儿粗大运动水平，其效果远高于一般护理干预方式。另有研究发现，睡眠对婴幼儿躯体发育、思维发展、情绪和社会认知具有重要的影响。而粗大运动作为复杂有机体的一部分，其神经系统发育与其他动能行业有关，一直被学术界视作尚需探索的发展能区。

综上所述，在婴幼儿的保健日常管理方面，对常规家庭护理的婴幼儿开展良好的、科学的睡眠护理干预，可以有效促进其粗大运动的发育，为以后的神经、心理方面的发育奠定良好基础，非常值得临床推广运用。

参考文献:

[1] 奎玉. 儿童保健健康教育护理对婴幼儿行为发育的影响[J]. 航空航天医学杂志, 2022, 33(7): 871-874.

[2] 常汐铭, 侯睿, 陈梅, 等. 婴儿安全睡眠保护策略临床实践与指南差距的调查研究[J]. 中华现代护理杂志, 2022, 28(18): 2453-2457.

[3] 董响娇, 李华珍. 母亲孕期睡眠与婴儿早期夜间睡眠的相关性研究[J]. 全科护理, 2022, 20(3): 404-406.

[4] 孙莹莹. 袋鼠式护理配合婴儿抚触对婴幼儿睡眠质量的影响[J]. 母婴世界, 2021(36): 169-170.

[5] 王瑞瑞. 婴儿抚触配合袋鼠式护理对婴幼儿睡眠质量的影响[J]. 首都食品与医药, 2020, 27(17): 137.

[6] 张霞, 奚敏. 优质护理对婴幼儿期婴儿睡眠质量影响的研究[J]. 保健文汇, 2020(23): 191-192.

[7] 张利. 婴儿抚触护理法对早产儿呼吸及睡眠的临床观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(8): 1378-1379.

[8] 王清椿, 白芙蓉. 应用优质护理模式对改善婴儿湿疹生活质量及家属满意度的意义[J]. 养生保健指南, 2020(35): 199-200.