

تماس پوست با پوست:

تماس پوست با پوست روشی است که به طور طبیعی نوزاد به صورت برهنه و عمودی بر روی سینه مادر در تماس مستقیم پوست با پوست قرار می‌گیرد و تأثیر این عمل در زایمان طبیعی و سزارین یکسان و قابل اهمیت می‌باشد. کمک به تفلیه ترشحات دهانی نوزاد می‌شود و باعث شیردهی بهتر و مؤثرتر می‌شود.

چرا تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله

بعد از زایمان تأکید می‌شود؟ (مزایا)

- نوزاد را گرم میکند و درجه حرارت افت پیدا نمی‌کند.
- باعث آرامش مادر و نوزاد می‌شود.
- پیوند عاطفی مادر و نوزاد را تقویت می‌کند (Bonding). (پیوند عاطفی از دوران جنینی آغاز و با اولین تماس مستقیم تقویت و باعث افزایش میزان موفقیت در تربیت و تسریع روند رشد جسمی و شکوفایی استعداد کودک می‌شود).
- اثرات مفید بر تکامل شخصیت و تعادل روحی در سالهای بعدی زندگی می‌شود.
- به شروع تغذیه از پستان و برقراری جریان شیر کمک می‌کند.
- تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می‌کند.
- آشنایی نوزاد با میکروب های بدن مادر، در دفع بدن او بهتر می‌شود.

➤ گریه نوزاد کمتر و استرس و صرف انرژی کاهش می‌یابد.

➤ به نوزاد کمک می‌کند پستان را پیدا کند و آن را بگیرد و خودش شروع به تغذیه کند.

➤ باعث تطابق متابولیسم و ثبات قند خون و اصلاح سریعتر اسیدبته خون میشود.

➤ کلونیزاسیون از طریق تماس پوستی بند ناف با بدن مادر باعث تولید میکروارگانیسمهای طبیعی مادر، در نوزاد میشود.

اولین تغذیه را کی باید شروع کرد؟

— پس از تولد نوزاد را فشک کرده و بلافاصله لفت روی سینه مادر در تماس پوست با پوست مستقیم قرار می‌دهند.

— مادر و نوزاد را باهم می‌پوشانند و این تماس تا اولیه تغذیه شیرخوار ادامه می‌دهند.

— معمولاً یک ساعت پس از زایمان اولین شیردهی انجام می‌شود تا اولین غذای نوزاد آغاز باشد.

— در مادران سزارینی اقدامات مشابه است (می‌باشد). اما در مادرانی که با بی‌هوشی عمومی هستند بلافاصله پس از به هوش آمدن مادر این تماس و فرایند انجام می‌شود و تماس برقرار شده و شیردهی را می‌تواند شروع کند.

شرایط کلی بسته نوزاد سالم در مورد تماس پوست

با پوست مادر و نوزاد:

— برای تمام نوزادان سالم بالای ۳۷ هفته و در نوزادان زیر ۳۷ هفته در صورت عدم ضرورت پزشکی می‌بایست تماس پوست با پوست مادر و

— نوزاد انجام شود.

— قبل از انجام زایمان چند دقیقه در مورد اهمیت و چگونگی تماس پوستی و شروع تغذیه با مادر گفتگو شود.

— شرایط فیزیکی اتاق زایمان بویته، گرم و آرام باشد و هرگونه

— اقدامات تعاممی غیر ضروری به حداقل رسانیده شود.

— از شستشوی روتین پستان اجتناب شود.

— بلافاصله پس از خروج نوزاد به صورت دمر آن را بر روی شکم

— مادر قرار داده و عین گرم و فشک کردن بدون صرمه سر وی

— تعیین آپگار صورت گرفته تا تیم امداد در صورت لزوم آماده شود.

— از تفلیه ترشحات دهان بدون اندیکاسیون اجتناب شود.

— در تمام طول این مدت تماس پوست با پوست که یکساعت می-

— باشد تنفس و دمای بدن نوزاد کنترل و ایمنی تأمین شود.

اجزای مراقبت هم آغوشی مادر و نوزاد (KMC):

— تماس پوست با پوست (تماس مستقیم و طولانی) حدود یک ساعت

— حمایت فیزیکی - عاطفی - آموزشی

— تغذیه انحصاری با شیر مادر

— ترفیص زود هنگام و پیگیری‌های پس از ترفیص



به نام خالق هستی
مرکز آموزشی درمانی حافظ
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

واحد آموزش شیرمادر

تهیه کنندگان: فرخنده خسروی (کارشناس مامایی)

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر (یونیسف)،

بسته خدمتی نوزاد سالم

تاریخ تدوین: تابستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری:



مرکز آموزشی درمانی حافظ

– ریفلکس (برگشت شیر از معده به مری) کمتری فواید داشت.
زمان فائمه مراقبت آغوشی در منزل را فود نوزاد تعیین می‌کند که حدوداً
رسیدن به وزن ۲۵۰۰ گرم و بالاتر است. این علائم حرکتی مانند تکان
فوردن، بی‌قراری و تلاش نوزاد برای خارج کردن اندام‌های فود می-
باشد.



* پس از ترفیص به منظور اطمینان از وضعیت نوزاد والدین باید نوزاد
فود را براساس برنامه پیگیری به بیمارستان ببرند.

۲ روش مراقبت هم‌آغوشی وجود دارد:

۱) **مراقبت آغوشی مداوم:** نوعی مراقبت آغوشی است که
نوزاد به صورت ۲۴ ساعت بر روی سینه مادر مراقبت می‌شود
(می‌توان هفته‌های متوالی ادامه داد).

۲) **مراقبت آغوشی متناوب:** مراقبت نوزاد به صورت متناوب
بر روی سینه مادر و داخل انکوباتور مراقبت می‌شود (چند بار در روز و هر
بار تقریباً یک ساعت).

مراقبت آغوشی در منزل:

- فواید طولانی‌تر و عمیق‌تری دارند.
- صدها و فعالیت‌های سایر افراد خانواده را بهتر تحمل می‌کنند.
- در آینده کودکان آرام‌تر و مهربان‌تری می‌شوند و شش‌صیت‌های
متعادل‌تری فواید داشت.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر، بهتر و طولانی‌تر می‌شوند.