

بسمه تعالی



مزایای برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه در ساعت اول

بیمارستان بنت الهدی بجنورد

۱۳۹۷

تهیه کننده:

راضیه شیخ نژاد

همکار ارجمند این پمفلت جهت آشنایی شما با مزایای برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه در ساعت اول تهیه گردیده است.

شروع تغذیه با شیر مادر در طی یک ساعت اول تولد، اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است. طبق آمار ۲۰۱۵، ۴۵٪ از ۵,۹ میلیون مرگ کودک زیر ۵ سال، در دوران نوزادی رخ می دهد. احتمال مرگ نوزادانی که تغذیه با شیر مادر را پس از ۲۴ ساعت اول تولد شروع می کنند نسبت به نوزادانی که شیر مادر را ظرف ساعت اول شروع کرده اند ۲,۵ برابر بیشتر است. و همچنین ۶۵٪ نوزادانی که بلافاصله پس از تولد در تماس پوست با پوست مادر قرار گرفته اند، مکیدن موثرتری در اولین تغذیه دارند.

تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیر مادر گرچه با هم مرتبط هستند اما هر کدام به طور مستقل از اهمیت خاصی برخوردارند.

مزایای تماس پوست با پوست:

- ۱- مادر و شیرخوار را آرام می کند.
- ۲- به ضربان قلب و تنفس شیرخوار ثبات می بخشد.
- ۳- دمای زیر بغلی و پوستی نوزاد به دنبال این تماس سریعتر بالا می رود.
- ۴- باعث تطابق متابولیکی و ثبات قند خون و اصلاح سریع اسیدتیبه خون می شود.
- ۵- موجب تحکیم پیوند عاطفی = (Bonding) می شود. پیوند عاطفی از دوران جنینی آغاز و با اولین تماس مستقیم تقویت و باعث دلپذیر تر شدن مراقبت از نوزاد و

افزایش میزان موفقیت در تربیت و تسریع روند رشد جسمی و شکوفایی استعداد کودک می شود.

۶- از طریق کاهش اضطراب باعث کاهش صرف انرژی می شود.

۷- کلونیزاسیون از طریق تماس پوستی بند ناف با بدن مادر، باعث تولید میکروارگانیسم های طبیعی بدن مادر، در نوزاد می شود.

مزایای شروع تغذیه در ساعت اول

- آغوز یا کلاستروم که طی روزهای اول تولید می شود سرشار از آنتی کور و ایمونوگلوبولین بوده که به تکامل سیستم ایمنی و محافظت در برابر بیماری ها و آلرژن ها کمک می کند و همچنین آغوز حاوی ویتامین A بوده و بسیار مغذی و ملین می باشد که با تحریک عمل دفع باعث کاهش زردی فیزیولوژیک می شود.
- تولید شیر تحت کنترل هورمونهای پرولاکتین و اکسی توسین می باشد. اما تداوم تولید آن به تحریک پستان و برداشت شیر بستگی دارد. که تغذیه در ساعت اول به تولید شیر کافی برای تغذیه بعدی و پیشگیری از بروز هایپوگلاسمی می انجامد.
- تغذیه در ساعت اول رفلکس مکیدن را که طی یک ساعت اول بسیار قوی است، تحریک نمود و به انقباض رحمی و خروج جفت و کاهش خونریزی و جلوگیری از اینرسی کمک می کند.

شرایط کلی بسته نوزاد سالم در مورد برقراری تماس

پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه در ساعت اول:

- ۱- برای تمام نوزادان سالم بعد از ۳۷ هفته و در نوزادان زیر ۳۷ هفته در صورت عدم ضرورت پزشکی می بایست تماس پوست با پوست مادر و نوزاد انجام شود.
- ۲- قبل از انجام زایمان چند دقیقه در مورد اهمیت و چگونگی تماس پوستی و شروع تغذیه با مادر گفتگو شود.
- ۳- شرایط فیزیکی اتاق زایمان بهینه، گرم و آرام باشد و هر گونه اقدامات تهاجمی غیر ضروری به حداقل رسانده شود.
- ۴- از شستشوی روتین پستان اجتناب شود.
- ۵- بلافاصله پس از خروج نوزاد به صورت دمر آن را بر روی شکم مادر قرار داده و در حین گرم و خشک کردن بدون صدمه به ورنیکس سریعا تعیین آپکار صورت گرفته تا تیم احیا در صورت لزوم آماده شود.
- ۶- از تخلیه ترشحات دهان بدون اندیکاسیون اجتناب شود
- ۷- قطع بند ناف ترجیحا ۱-۳ دقیقه با تاخیر و پس از رنگ پریدگی انجام شود.
- ۸- چشمان نوزاد به علت دارا بودن فاصله کانونی ۱۹ cm، در سطح نوک پستان و رو به چهره مادر قرار داده شود.
- ۹- در تمام طول این مدت تماس پوست با پوست که یکساعت می باشد تنفس و دمای بدن نوزاد کنترل و ایمنی بیمار تامین شود

در مدت یک ساعت نوزاد با طی ۹ مرحله تغذیه را

آغاز می کند

- ۱- Birth cry گریه اولیه و خروج ترشحات و مایعات از راه هوایی
 - ۲- Relaxing یک استراحت کوتاه ۳-۲ دقیقه
 - ۳- Awaking حرکات خفیف سر و شانه و بازکردن چشمها
 - ۴- Activing افزایش حرکات دهان و با مختصر مکیدن و جستجوی پستان
 - ۵- Resting بی حرکتی و استراحت در بین مراحل
 - ۶- Crawling : شروع حرکات مختصر پاها و متمایل شدن به سمت پستان
 - ۷- Familiarzation آشنا شدن نوزاد با پستان - خیره شدن به هاله پستان - لمس پستان با دهان و دستها - افزایش ترشحات بزاق
 - ۸- Sucking مکیدن
 - ۹- Sleeping به خواب رفتن ۱.۵ تا ۲ ساعت
- مراقبتهایی نظیر تزریق ویتامین K، اثر کف پا و توزین جزء اقدامات غیر فوری تلقی شده و به پس از یکساعت یا پس از اولین تغذیه با شیرمادر موکول شود.
- تمام این مراحل در زایمان به روش سزارین با تکنیک اسپاینال به علت عدم دسترسی به شکم، به روی قفسه سینه و زیر بغل اکتفا شده و زمان آن نیز به علت سرد بودن محیط اتاق عمل محدود می شود. در بیهوشی عمومی فقط تماس پوست با پوست مادر و نوزاد جهت کلونیزاسیون انجام شده اما به علت عوارض ناخواسته داروهای بیهوشی تا لحظه به هوش آمدن شیردهی صورت نمی گیرد.
- اگر علیرغم کمک کردن، تغذیه با شیر مادر تا یکساعت انجام نشد، صرفا تماس پوست با پوست با مادر کافی و

با ارزش می باشد و به این نکته می بایست توجه شود که شیر خوار در یادگیری گرفتن پستان آزاد باشد. ثابت شده است آموزش مادر طی ملاقات های دوران بارداری و قبل از زایمان در کیفیت و افزایش مدت شیردهی بسیار موثر می باشد.

نقش کارکنان در محیط درمان : ایجاد محیطی آرام برای آموزش چهره به چهره برای مادران جهت تغذیه با شیر مادر ، هم اتاق کردن مادر و نوزاد ، ایجاد وضعیتی راحت برای مادر ، توجه به رفتار مثبت شیرخوار نظیر حرکات دهان و.... و از همه مهمتر ایجاد اعتماد به نفس هر چه بیشتر در مادر برای مراقبت از نوزاد

افزایش وزن بهترین شاخص کفایت شیر مادر می باشد

مادر می بایست الگوی مورد انتظار کاهش وزن در چند روز اول و وزن گیری متعاقب آن را بداند که کاهش وزن می بایست کمتر از ۷٪ وزن اولیه باشد و نوزادان در روز ۱۰ الی ۱۴ می بایست وزن بیشتری از وزن تولد خود را داشته باشند.

منبع :

راهنمای آموزشی کارکنان بهداشت درمانی برای اجرای دستور العمل «برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه در ساعت اول» - انتشارات اندیشه ماندگار

شماره تلفن بیمارستان :

۴- ۲۲۳۶۵۵۱

سایت بیمارستان :

www.bentolhoda.nkums.ac.ir