

شواهد، فواید و اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

**تهیه کننده: گلناز ملایی، کارشناس مامایی
دی ماه ۱۳۹۶**

BREAT CRAWL

خزیدن نوزاد به سمت پستان مادر، بلافاصله بعد تولد



**The most beautiful
birth instinct -**

The Breast Crawl

"نوزادان سالم را بلافاصله پس از تولد در تماس پوست با پوست با مادران شان برای مدت حداقل یک ساعت قرار دهید و مادران را تشویق کنید تا تشخیص دهند چه موقع نوزاد برای تغذیه از پستان آماده است و در صورت نیاز به آنها کمک کنید."

۱۵ دقیقه اول نوزاد غیرفعال هست و در مرحله تطابق به سر می برد. بعد ۳۰ دقیقه نوزاد شروع به مکیدن خودبخودی با بردن دست به سمت دهان و سپس مالیدن دهان به پستان مادر می کند. این فرایند ۴۵ دقیقه به حداکثر خود می رسد و نوزاد نوک پستان را یافته و شروع به مکیدن کامل و تغذیه با شیر مادر می کند.

مادران و نوزادان برای بهره مند شدن از مزایای تماس پوست به پوست، نیاز به کمک و حمایت دارند.

حداقل حمایت‌های مورد اساسی مورد نیاز در بیمارستانها:

(۱) دستیاری و کمک در زمان زایمان برای برقراری تماس

پوستی و شروع فرآیند شیردهی

(۲) نگهداری مادر و نوزاد همراه یکدیگر پس از زایمان و کمک

به آنها برای تداوم تغذیه از پستان

(۳) پرهیز از دادن سایر مایعات و مواد غذایی به نوزاد و عدم

استفاده از شیشه و گول زنک

نکات مورد توجه دوران بارداری

آشنا نمودن مادران باردار با اقدامات بیمارستان های دوستدار کودک بویژه آموزش اهمیت و نحوه برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیرمادر در ساعت اول زندگی به مادران در دوران بارداری می تواند به نحو موثری اجرای این اقدام مهم و حیاتی را تسهیل نماید.

ضروری است بهترین و سالم ترین روش زایمان که به حفظ سلامت مادر و نوزاد و شروع بموقع تغذیه از پستان و توان مراقبتی مادر کمک می کند را انتخاب نموده و به مادر باردار آموزش دهند.

شواهد اهمیت تماس پوستی:

شروع تغذیه با شیرمادر ظرف ساعت اول تولد اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است.

اگر تمام مادران ظرف یکساعت اول تولد ، تغذیه با شیرمادر را شروع و منحصراً شیرخوارشان را تا ۶ ماه از شیر خود تغذیه نمایند، جان یک میلیون از ۴ میلیون نوزاد حفظ می شود .

اگر تغذیه انحصاری با شیرمادر از روز اول تولدش شروع شود از ۱۶ درصد مرگ نوزادان و اگر تغذیه انحصاری با شیرمادر در ساعت اول تولد شروع شود از ۲۲ درصد مرگ در آنها پیشگیری می شود.

مزایای شروع بموقع تغذیه با شیر مادر برای مادر و نوزاد

□ آغوز یا کلوستروم برای نوزاد بسیار مغذی است. آغوز سرشار از عوامل ایمنی بخش است و اولین واکسن نوزاد محسوب می شود که او را در برابر بسیاری از بیماری ها حفاظت کرده و به تنظیم سیستم ایمنی در حال تکامل نوزاد نیز کمک می کند. آغوز حاوی فاکتورهای رشد است که به تکامل و عملکرد موثر روده نوزاد کمک کرده و ورود میکرو ارگانیسمها و آلرژنها را به بدن نوزاد مشکل می سازد. آغوز سرشار از ویتامین A است که برای حفاظت از چشم ها و کاهش عفونت ها اهمیت دارد و از طرفی با تحریک عمل دفع، به پیشگیری از زردی نوزاد کمک می کند.

❑ به تولید شیر کافی برای تغذیه بعدی و همچنین پیشگیری از بروز هیپو گلیسمی کمک می کند.

❑ رفلکس مکیدن نوزاد را (که در طول یک ساعت اول بسیار قوی است) برای گرفتن صحیح پستان بکار می اندازد و به انقباض رحم، خروج جفت و کاهش خونریزی مادر نیز کمک می کند.

❑ امکان تماس پوست با پوست مادر و نوزاد را فراهم می کند و گرمای مورد نیاز نوزاد را بویژه برای نوزادان نارس و کم وزن تامین می کند.

❑ برای نوزادان کم وزن مفیدتر است چون احتمال مرگ و میر آنها بیشتر است و به هنگام تولد به حمایت بیشتری برای خوب مکیدن نیاز دارند.

مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد پس از تولد

- ❑ برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد به شروع موفق تغذیه انحصاری با شیرمادر کمک می کند.
- ❑ تماس پوستی زودرس مادر و نوزاد منجر به افزایش قابل توجه میزان تغذیه با شیرمادر و طول مدت شیردهی می شود.
- ❑ مادر و شیرخوار را آرام می کند و ضربان قلب و تنفس شیرخوار را ثبات می بخشد و نوزاد را گرم نگه می دارد.
- ❑ نوزادان دمای زیرغلی و پوستی بالاتر، تطابق متابولیکی و ثبات قند خون و اصلاح سریع تر اسیدیته خون دارند.

❑ لمس زودرس نوک پستان و آرئول توسط نوزاد همراه با تماس پوستی، تاثیر مثبت بر پیوند عاطفی مادر و نوزاد دارد.

❑ گریه شیرخوارانی که پس از تولد در تماس پوستی با مادر هستند، در مقایسه با نوزادانی که جدا در کات نگهداری می شوند کمتر است و اضطراب و مصرف انرژی نیز کاهش می یابد.

❑ نوزادی که در تماس نزدیک با مادر است، می تواند به محض نشان دادن علائم آمادگی (مثل حرکات دهان و زبان و مکیدن) پستان را بمکد. اما نباید او را مجبور کرد، زیرا بر رفتار بعدی او اثر سوء دارد.

❑ کلونیزاسیون روده شیرخوار را با باکتری طبیعی روده مادر، فراهم میکند.

با سپاس

