

توضیح تماس پوست با پوست :

تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد و شروع تغذیه با شیر مادر ، اگرچه با هم مرتبط هستند اما هر کدام به صورت مستقل از اهمیت خاصی برخوردارند . در واقع حتی اگر مادر قصد شیردهی به نوزاد خود نداشته باشد ، مادر و نوزاد از این تماس باید بهره مند شوند .

مادر و نوزاد بعد از تولد نباید از هم جدا شوند بلکه باید به طور مداوم همراه یکدیگر باشند و نوزاد مجاز باشد که به محض آمادگی ، پستان مادر را بگیرد ، مگر به دلایل پزشکی غیر قابل اجتناب .



فواید تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

بلافاصله پس از تولد :

- مادر و شیرخوار را آرام می کند
- باعث به ثبات رسیدن ضربان قلب و تنفس نوزاد می شود
- تماس با پوست مادر باعث می شود که دمای بدن نوزاد هم سریع تر به حالت عادی برسد و دچار کاهش دمای بدن نشود
- باعث ثبات قند خون و اصلاح سریع تر الکتروولت های بدن می شود
- این تماس باعث محکم شدن پیوند عاطفی میان مادر و نوزاد می شود و این امر سبب دلپذیر تر شدن مراقبت از نوزاد توسط مادر می شود
- چون با تماس اضطراب و گریه ی نوزاد کاهش می یابد ، در نتیجه مصرف انرژی توسط نوزاد نیز کاهش می یابد
- این تماس پوست با پوست باعث تولید میکروارگانیسم های طبیعی بدن مادر در نوزاد می شود
- تماس با مادر ، رفلکس مکیدن نوزاد را تحریک می کند و به انقباض رحم و خروج جفت و کاهش خونریزی مادر کمک می کند

چگونگی انجام تماس پوست با پوست :

بغل کردن و در آغوش گرفتن نوزاد وقتی که پوشک یا لباس به تن دارد و یا زمانی که مادر لباس به تن دارد ، هرگز جای تماس مستقیم و بدون مانع با او را نمی تواند بگیرد . برای این کار می توانید در خانه کار های زیر را انجام دهید :

- لباس های خودتان و نوزاد را درآورید
- خیلی ساده و بدون حاشیه نوزاد خود را بغل کنید
- هر قدر که می توانید بگذارید نوزادتان در این حالت بماند
- این کار را هر قدر که می توانید در طول هفته تکرار کنید

بگذارید کودک در این مدت راحت باشد و استراحت کند ، نه شیر بخورد و نه با او بازی کنید . البته شما می توانید در زمان شیردهی نیز با نوزادتان این تماس را داشته باشید . در طول این زمان ، به او آرامش دهید تا آرام بودن را حس کند و یاد بگیرد . پدرها نیز می توانند این کار را امتحان کنند ، زیرا بدن پدر احساس متفاوتی برای خودش و نوزاد خواهد داشت که در برقراری پیوند نزدیک پدر و کودک نیز تاثیرگذار است .



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تماس پوست با پوست مادر و نوزاد

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: دستورالعمل کشوری تغذیه با شیر مادر



۶

در زایمان طبیعی تماس پوستی بلافاصله
پس از تولد و ادامه تماس پوستی به
مدت یک ساعت یا بیشتر در اتاق زایمان
ادامه می یابد و در زایمان به روش
سزارین ، قرار دادن نوزاد در تماس
پوستی با مادر ضمن ادامه عمل جراحی
و ادامه تماس پوستی به مدت یک ساعت
یا بیشتر در اتاق ریکاوری ادامه می یابد



۵

مراحل شروع تغذیه نوزاد با شیر مادر در

ساعت ابتدایی تولد :

- ۱_ گریه اولیه و خروج ترشحات و مایعات از راه هوایی
 - ۲_ یک استراحت کوتاه ۲ تا ۳ دقیقه ای
 - ۳_ حرکات خفیف سر و شانه و باز کردن چشم ها
 - ۴_ افزایش حرکات دهان و با مختصر مکیدن و جستجوی پستان
 - ۵_ بی حرکتی و استراحت در بین مراحل
 - ۶_ شروع حرکات مختصر پاها و متمایل شدن به سمت پستان
 - ۷_ آشنا شدن نوزاد با پستان ، خیره شدن به هاله پستان ، لمس پستان با دهان و دست ها ، افزایش ترشحات بزاق
 - ۸_ مکیدن
 - ۹_ به خواب رفتن ۱.۵ تا ۲ ساعت
- تمام این مراحل در زایمان به روش سزارین و با بیهوشی موضعی، به علت عدم دسترسی به شکم، به روی قفسه سینه و زیر بغل اکتفا می شود و زمان آن نیز به علت سرد بودن محیط اتاق عمل محدود می شود. در بیهوشی عمومی هم فقط تماس پوست با پوست مادر و نوزاد انجام می شود .