

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اهمیت ارتباط پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از زایمان

دکتر مریم سابوته
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
بیمارستان شهید اکبرآبادی

- ▶ در سال 1989 در بیانیه مشترک سازمان بهداشت جهانی و یونیسف " ده اقدام برای تغذیه موفق با شیرمادر " برای اولین بار بعنوان عاملی برای حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر معرفی شد.
- ▶ در سال 1991 در بیانیه مشترک دو سازمان، ده اقدام بعنوان ضوابط بین المللی تغذیه و مراقبت شیرخواران در بیمارستان ها تاکید و مقرر گردید بیمارستان هایی که این معیارها را رعایت کنند، لوح دوستدار کودک دریافت نمایند.

ده اقدام برای تغذیه موفق با شیر مادر در بیمارستان دوستدار کودک

1. برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر در معرض دید کارکنان نصب شده باشد.

2. کسب مهارت‌های لازم برای اجرای آن برای همه کارکنان.

3. آموزش مادران باردار .

4. کمک برای تماس پوست با پوست از لحظه تولد.

5. آموزش حفظ و تداوم شیردهی به مادران .

6. تغذیه انحصاری با شیر مادر برای 6 ماه .

7. برنامه هم اتاقی مادر و شیرخوار به طور شبانه روزی .

8. مادران را برای تغذیه برحسب میل و تقاضای شیرخوار تشویق کنند.

9. مطلقاً از شیشه و پستانک استفاده نکنید.

10. اطلاعاتی در مورد گروه های حامی و مراکز مشاوره شیردهی در اختیار والدین قرار دهند.



▶ مدارک و شواهد بسیار قوی حاکی از فواید متعدد تماس پوست با پوست مادر و نوزاد وجود دارد

▶ **Cochrane Review 2016** استفاده فوری یا زودهنگام از تماس پوست با پوست مادر و نوزاد به منظور ارتقاء شیردهی پشتیبانی می کند

▶ یونیسف در بازنگری سال 2018 قدم 4 را که تماس پوستی مادر و نوزاد است را فوراً و بدون وقفه حمایت کرده تا در اسرع وقت مادر پس از تولد شیردهی را آغاز کند .

► شیر مادر روشی بی نظیر برای تغذیه شیرخواران با بهترین غذای ممکن است. شیر مادر بهترین غذا و با ارزشترین هدیه ایی است که هر مادری به فرزندش عرضه می کند.

مزایای تماس پوست با پوست برای مادر

○ خارج شدن زودرس جفت

○ کاهش خونریزی

○ افزایش خودکار شیردهی

○ کاهش سطح استرس مادر

○ برقراری پیوند مادر و نوزاد

افزایش سطح اکسی توسین مادر در طی ساعت اول عمر وابسته به باندینگ یا پیوند عاطفی مادر و نوزاد است .

مزایای تماس پوست با پوست برای نوزاد

- ▶ کاهش اثرات منفی استرس های مربوط به تولد
- ▶ تحکیم پیوند عاطفی BONDING
- ▶ تثبیت علایم حیاتی و تنظیم دمای بهتر بدن حتی در روزهای اول
- ▶ کاهش مرگ و میر
- ▶ گریه کمتر
- ▶ کاهش مشکلات بعدی مکیدن و شیر دهی
- ▶ موفقیت در شروع تغذیه و موفقیت در تغذیه انحصاری و کاهش مصرف شیر خشک
- ▶ کلونیزاسیون روده شیرخوار را با باکتری طبیعی مادر

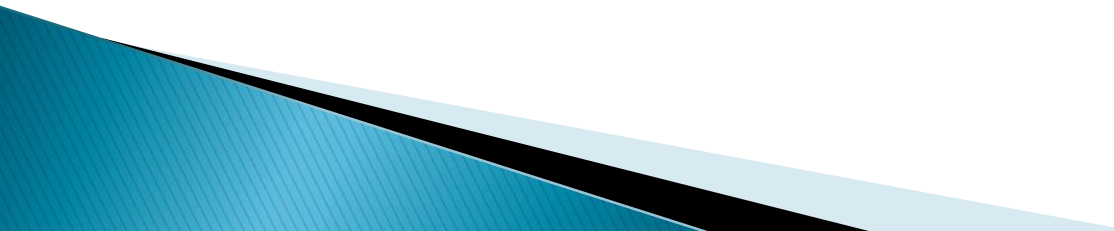
► وقتی نوزدان سالم در تماس پوست با پوست روی شکم یا قفسه سینه مادر قرار می‌گیرند، توانایی‌های قابل توجه خود را بروز می‌دهند، زیرا نوزادان هوشیارند، می‌توانند بخزند و با لمس ملایم مادر، تحریک شده و از روی شکم مادر، خود را به سینه او می‌رسانند و شروع به لمس و ماساژ آن می‌کنند؛ اولین لمس ملایم دست نوزاد و یا سر او توسط مادر، وقتی که نوزاد خود را به سینه مادر می‌رساند، ترشح اکسی‌توسین را در مادر تحریک می‌کند و در نهایت نوزاد سینه را در دهان گرفته و تغذیه را شروع می‌کند، این توالی وقایع برای بقاء نوزاد حائز اهمیت است.

▶ در ساعت اول بعد از زایمان ، هم مادر و هم نوزاد ، یک دوره خاص و منحصر به فرد را تجربه می کنند ، یک دوره حساس ، که از نظر بیولوژیکی از قبل برنامه ریزی شده است (خصوصاً بعد از زایمان واژن).

▶ سطح بالای اکسی توسین مادر و میزان کاتکول آمین بسیار بالا در نوزادان به وضعیت فیزیولوژیکی هم مادر و هم نوزاد کمک می کند

- ▶ وقتی نوزاد بلافاصله پس از تولد روی سینه مادر قرار داده شود
عکس العملهاي زیر را از خود بروز می دهد:
- ▶ پس از 12-44 دقیقه شروع به حرکت به طرف پستان می کند
- ▶ پس از 27-71 شروع به مکیدن پستان می نماید

- ▶ تماس پوست مادر و نوزاد پس از زایمان یک پروسه غریزی را در کودک تازه متولد شده که شامل 9 مرحله تحریک میکند :
- ▶ گریه تولد ، آرامش ، بیداری ، فعالیت ، استراحت ، خزیدن ، آشنایی ، مکیدن و خواب

- ▶ 1. Birth cry
 - ▶ 2. Relaxation stage
 - ▶ 3. Awakening stage
 - ▶ 4. Active stage
 - ▶ 5. Resting stage
 - ▶ 6. Crawling
 - ▶ 7. Familiarization
 - ▶ 8. Suckling stage
 - ▶ 9. Sleeping stage
- 

- ▶ پرولاکتین مهمترین هورمون تولید کننده شیر است .
- ▶ اکسی توسین نقش اساسی در رفتار مادر و پیوند عاطفی مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد دارد.
- ▶ در مطالعات حیوانی نشان داده شده که ، اگر بره بلافاصله پس از تولد از مادرش جدا شود ، وبعد از مدتی آنها را کنار هم قرار دهند،مادر بره را نمی پذیرد و ریجکت میکند .
- ▶ شبیه سازی زایمان از طریق کانال تولد در گوسفند باعث آزاد شدن اکسی توسین در میش مادر می شود و در نتیجه پذیرش بره می شود.
- ▶ ثابت شده اکسی توسین طبیعی پیوند بین میش و بره را در اولین ساعت پس از تولد تسهیل می کند

اکسی توسین

- ▶ در مادر ، اکسی توسین بسیار زیادی در اولین ساعت پس از تولد در رگهای خونی مادر آزاد می شود تا رحم منقبض شود ، خروج جفت را تسهیل کند و از دست دادن خون را کاهش دهد.
- ▶ اکسی توسین که در این وضعیت در جریان خون رها میشود موازی با فعالیت شدید نورونهای مترشحه اکسی توسین در قسمت پارووسلولار مغز است .
- ▶ اکسی توسین باعث افزایش حساسیت مادر برای نوزادش می شود. در مادر اگر نوزاد تازه متولد شده در اولین ساعت تولد تماس پوست با پوست قرار بدهد و نوزاد سینه مادر را بمکد و یا حتی فقط نوک پستان را لمس کند تمایل مادر به نزدیک بودن با نوزاد خود در تمام طول مدت بستری در بیمارستان زیاد میشود

▶ مادر به سمت بوی نوزاد کشیده میشود و ارتباط شیمیایی بین این دو تسهیل می کند. این اهمیت دسترسی مادر به سر برهنه نوزادش و بو کردن نوزادش را نشان میدهد. این نمونه ایی از روابط بیولوژیکی همزیستی اولیه بین این دو است.

کاتکول آمین

- ▶ نوزاد تازه متولد شده بلافاصله پس از زایمان طبیعی و واژینال ، میزان کاتکول آمین بالایی دارد. بیشترین مقدار کاتکول آمین هادر نزدیکترین زمان به تولد است ، به ویژه برای سی دقیقه اول است. کاتکول آمین ها حافظه و یادگیری را تقویت می کنند.

افزایش حساسیت به بو بویژه شیر مادر

- ▶ در نوزادان کمتر از 24 ساعت متولد شده ، بوی آغوز مادر میزان هموگلوبین اکسیژنه در روی قشر بویایی را افزایش می دهد ، همانطور که توسط طیف سنجی مادون قرمز **near-infrared spectroscopy** اندازه گیری شده است .
- ▶ علاوه بر این ، هرچه به تولد نزدیکتر باشد ، هموگلوبین اکسیژن بیشتری نسبت به قشر بویایی مشاهده شده است. این افزایش حساسیت به بو بویژه شیر مادر ، به خصوص خیلی زود پس از تولد ، نشانگر یک دوره حساس زودرس فیزیولوژیکی در نوزاد تازه متولد شده است
- ▶ این واکنش همزمان با افزایش بوی پستان است که از طریق افزایش سطح ترشحات غده آرنول و مونتگومری بلافاصله بعد از تولد است
- ▶ بنابراین ، افزایش حساسیت اولیه برای بوی شیر مادر ، در صورت وجود مقادیر زیاد کاتکول آمین که باعث تقویت این حافظه می شود ، نشانگر یک دوره حساس زودرس فیزیولوژیکی در نوزاد تازه متولد شده است.

افزایش حساسیت به بو بویژه شیر مادر

- ▶ افزایش حساسیت به بوی شیر و آغوز قبل و بعد از تولد
- ▶ افزایش بوی شیر سینه مادر با افزایش ترشحان آرنول و غدد مونتگمری
- ▶ افزایش سطح کاتکول آمین های نوزاد و تثبیت حافظه بویایی

Stage 1 – The birth cry

مرحله اول – گریه تولد

- ▶ گریه شدید هنگام تولد، باعث انتقال هوا به ریه و باز کردن ریه میشود
- ▶ گریه اولیه تولد، و گریه های بعدی در اولین دقائق پس از تولد، باعث جذب مایع آمنیوتیک از راهای هوایی میشود (تحت تاثیر کاتکول آمین بسیار زیاد هنگام تولد)
- ▶ در این دوره بسیار هوشیار، نوزاد تازه متولد شده قادر است با استفاده از دستان حرکات دفاعی را برای محافظت از مجاری هوایی خود انجام دهد (به عنوان مثال در مقابل کاتتر مکش یا پوار)



A Stage 1: Birth cry

▶ آکادمی انجمن اطفال و متخصصین زنان و زایمان در مورد توانایی نوزادان سالم برای پاک کردن راه های هوایی خود از ترشحات و انتقال موفقیت آمیز بدون نیاز به هرگونه ساکشن اظهارات محکمی دارند.

▶ تحقیقات نشان داده که ساکشن باعث اختلال در رفتارهای متوالی نوزاد میشود

▶ در موش ها نشان داده شده است که اختلال در رفتارهای طبیعی و متوالی بلافاصله بعد از تولد روی پرولیفراسیون لوکوس **coeruleus** اثر میگذارد که اختلال در این لوکوس به اوتیسم و اختلالات جریان خون وابسته به استرس مرتبط است

- ▶ هنگام انتقال نوزاد روی سینه مادر به آرامی صورت گیرد و روی قفسه سینه نوزاد فشار وارد نشود و سر نوزاد پایین و به یکطرف قرار گیرد تا مایعات از دهان و بینی بطور آزاد خارج شوند.
- ▶ مادر باید در وضعیت راحت و نیمه نشسته باشد و نوزاد را در وضعیت پرون در حالت طولی وسط قفسه سینه روی پستان های مادر قرار گیرد در این حالت مراحل بعدی شکل میگیرد
- ▶ پوزیشن نیمه نشسته مادر برعکس پوزیشن افقی باعث آدپتاسیون تنفسی بهتر نوزاد میشود .
- ▶ نباید دهان نوزاد در نزدیکی نوک سینه مادر گذاشته شود و تمرکز را بر روی شیردهی فوری قرار داد چون ، نوزاد تازه متولد شده برای مکیدن آماده نیست .

- ▶ برای حفظ دمای بدن ، نوزاد با یک پارچه تمیز و خشک ، خشک شود است.
- ▶ صورت نوزاد در ابتدا باید به یک سمت چرخانده شود که هم ترشحات خارج میشود و هم تنفس نوزاد مانیتور میشود .
- ▶ پس از قرار گرفتن در روی پوست در موقعیت مناسب ، بدن نوزاد باید با پارچه ای خشک پوشانده شود ، و صورت را بدون پوشش باشد
- ▶ در طی عمل جراحی سزارین ، نوزاد بصورت عمودی بجای افقی ، در بالای سطح باریک در روی سینه های مادر قرار قرار بگیرد. در این حالت ، نوزاد نیازمند توجه و مراقبت بیشتر میباشد.

مزایا

- ▶ افزایش انقباض رحم را بلافاصله پس از تولد
- ▶ خروج کامل جفت
- ▶ کاهش آتونی رحم و خونریزی.
- ▶ کاهش قابل ملاحظه مرحله 3 لیبر

- ▶ بستن تاخیری بند ناف در مقایسه با بستن بند ناف زودرس (کمتر از 10 ثانیه پس از زایمان) توصیه می شود.
- ▶ از نقطه نظر فیزیولوژیکی ، زمان مناسب بستن بند ناف در نوزادان سالم فول ترم وقتی است :
- ▶ ریه های نوزاد پر هوا شده و شروع به تنفس کرده
- ▶ جریان خون ریوی افزایش یافته
- ▶ پره لود بطنی و و برون ده قلبی افزایش یافته باشد .

- ▶ بند ناف باید بلند باشد تا گیره برای نوزاد مزاحمت تولید نکند .
- ▶ در صورتیکه گیره زیر شکم نوزاد قرار گیرد نوزاد بدن خود را از سینه مادر بلند میکند ، که باعث کاهش تماس پوست به پوست می شوند و در نتیجه دمای نوزاد را کم میکند . و باعث گریه ناراحتی شود.
- ▶ این زمان مناسبی برای آموزش والدین است
- ▶ ایمنی نوزاد و مادر تازه متولد شده همیشه بالاترین اولویت است

▶ مشاهده شده است که وقتی مادر بدون دارو است ، وقتی نوزاد روی پوست مادر قرار میگیرد به آرامی نوزاد را آغوش میگیرد با اطمینان خاطر کودک را درک می کند. به نوزاد نگاه می کند و هر دو آرامش می یابند.

▶ وقتی مادر نوزاد را بلافاصله پس از تولد بر روی سینه برهنه خود میگذارد ، تأثیر عمیقی بر او می گذارد.

- ▶ یک سیستماتیک ریویو از تجارب مادران نشانگر :
- ▶ احساسات آتشین عشق مادرانه به نوزاد
- ▶ تجربه ایی که به آنها یاد میدهد چطور مادری کنند
- ▶ سلف استیم آنها را بالا برده و شناخت و درک او را از نوزاد بالا میبرد
- ▶ با این عمل ساده، اعتماد به نفس مادر تقویت میشود

- ▶ اگر مادر در حین زایمان مسکن مصرف کرده باشد ، باید مراقب باشید تا مجاری هوایی نوزاد باز باشد .
- ▶ پتیدین می تواند از جفت عبور کرده و بر عملکرد شیرخوردن نوزاد تازه متولد شده تأثیر منفی بگذارد و ممکن است به طور خاص توانایی نوزاد شیرخوار را در بلند کردن سر و همچنین درجه حرارت نوزاد و گریه مختل کند.
- ▶ فنتانیل تزریق شده در فضای اپیدورال به سرعت در خون مادر منتقل می شود ، 90% انتقال جفتی دارد
- ▶ فنتانیل حداقل تا 24 ساعت پس از زایمان در ادرار نوزاد قابل اندازه گیری شده است.
- ▶ فنتانیل باعث کاهش مکیدن نوزاد میشود .

Stage 2 – Relaxation

مرحله 2 – آرامش

- ▶ یک استراحت کوتاه آرام و بدون حرکت در وضعیت هوشیاری برای استقرار در محیط جدید است که ممکن است حدود 2-3 دقیقه طول بکشد
- ▶ تجربه بالینی نشان می دهد که نوزادان رفلکس روتینگ ندارند. به نظر می رسد سیستم حسی کودک افسرده است.
- ▶ از دیدگاه تکاملی ، این دوره خاموش و بی تحرک می تواند راهی برای پنهان کردن از شکارچیان در زمان آسیب پذیری باشد.
- ▶ هنگامی که بی سر و صدا روی سینه مادر قرار دارد ، کودک می تواند ضربان قلب مادر را بشنود. شنیدن این صدای آشنا باعث آرامش او میشود
- ▶ .



B Stage 2: Relaxation

- ▶ بدلیل فشار روی سر هنگام خروج از کانال واژینال غلظت کاتکول آمین بسیار بالا رفته و 20 برابر بالغین میشود این بالا بودن علت بالا رفتن آستانه درد در نوزاد باشد. و باعث تسکین درد در نوزاد میشود . در نتیجه ، اختلال موقتی در حس کودک ایجاد شده باعث ایجاد مرحله آرامش می شود
- ▶ بدین ترتیب از حساسیت او به محیط اطراف کم میشود

- ▶ پرسنل در این مرحله ممکن است از وضعیت خاموش و آرام نوزاد نگران شوند .
- ▶ این ناشی از عدم درک این مرحله کودک است که اغلب منجر به مالش یا ماساژ دادن نوزاد تازه متولد شده به شکلی مختل کننده و جدی می شوند ، و باعث جابجایی یا بلند کردن نوزاد از مادر میشوند .
- ▶ نوزاد تازه متولد شده از اقدامات پرسنل ناراحت شده ، و با گریه ، گریمز به این عمل واکنش نشان می دهد .
- ▶ اگر از مادر خود جدا شوند ، نوزادان یک اختلال جدایی را نشان می دهند .
- ▶ جدا کردن نوزاد از مادر باعث نگرانی مادر میشود .

- ▶ ارزیابی نمره APGAR و سایر ارزیابی های لازم بر روی یک نوزاد سالم فول ترم ، بدون ایجاد اختلال در نوزاد امکان پذیر است و باید اجازه داد تماس پوست با پوست بدون وقفه ادامه یابد.
- ▶ ارزیابی نوزاد در این مرحله بدلیل اینکه نوزاد کمتر گریه می کند ، راحت تر است.
- ▶ نوزاد گرم می شود و انرژی خود را هدر نمی دهند

▶ با توجه به این که در این زمان کاتکول آمین ها در بیشترین حد هستند ، اگر تجویز ویتامین K تزریقی یک روال است ، و باید بلافاصله پس از تولد انجام شود، ترجیحاً در حالت تماس پوست با پوست با پوست مادر باشد ، که واکنش کودک به درد کم است .

Stage 3 – Awakening

مرحله 3 – بیداری

- ▶ انتقال از مرحله آرامش به مرحله فعالیت است
- ▶ در حدود 3 دقیقه پس از تولد حرکات خفیف سر و شانه آغاز می شود که عموما با کمی باز کردن چشم ها و مختصر حرکات دهان همراه است
- ▶ نوزادان بتدریج در این مرحله چشمان خود را باز می کنند ، مرتبا چشمک می زنند تا چشم ها پایدار و متمرکز شوند.



C Stage 3: Awakening

Stage 4 – Activity

مرحله 4 – فعالیت

- ▶ عموماً حدود 8 دقیقه پس از تولد فعالیت شروع میشود .
- ▶ در این مرحله طیف وسیعی از حرکت را در سر ، بدن ، بازوها و دست ها ایجاد میشود . اندامها با شدت بیشتر حرکت می کنند. ممکن است نوزاد سر را از سینه مادر بلند کند. انگشتان دست اغلب در این مرحله بصورت مشت شروع می کنند اما ممکن است به سمت ماساژ گسترش یابد .



D Stage 4: Activity

نوزاد مزه ها را با کشیدن دست به پستان و سپس به دهان خود منتقل میکنند ، نوک پستان را کشف کرده و سینه مادر را جستجو میکنند . بطور پی در پی در تمام این مرحله ها زبان را از دهان خارج میکنند .

- ▶ این تمرینات زبان ، که ممکن است راه را برای رفتارهای بعدی زبان ، بطور خاص مکیدن ، هموار کند .
- ▶ این مرحله تحت تأثیر داروهایی مانند پتیدین قرار می گیرند

- ▶ در دوران بارداری ، نوک پستان پر رنگ تر تر شده و کشف نیپل برای نوزاد تازه متولد شده آسان تر میشود است .
- ▶ دیده شده پس از تولد ، آرنئول وسیع تر شده و مانند یک لامپ به نظر میرسد . غدد مونتگومری نیز برجسته تر می شوند
- ▶ بوی ترشحات آرنئول با پاسخهای نوزاد ، مانند چرخش سر و خزیدن در جهت پستان مادر مرتبط است .

- ▶ انتشار بوی پستان توسط غدد مونتگومری به نوزاد برای پیدا کردن نوک پستان کمک میکند
- ▶ نوزاد بوی سینه مادر را از مایعات آمنیوتیک تشخیص میدهد ، سینه را لمس می کند و طعم سینه را به دهان منتقل می کند (با حرکات دست - سینه - دهان).
- ▶ این بو باعث تحریک نوزاد و ایجاد حرکاتی بصورت جستجو و خزیدن برای رسیدن به نوک پستان میکند.
- ▶ هنگامی که مکانیسم حساس وابسته به بو را بشناسید ، ممکن است عاقلانه باشد که دستهای بیگانه را درگیر نکنید

▶ کودک یاد گرفته است که صدای مادر را در طول زندگی داخل رحمی تشخیص دهد

▶ مهارت یادگیری و حافظه نوزاد کاملاً پیشرفته است.

▶ جنین می تواند یک آوا از زبان اطرافیان را بیاموزد و چند روزی پس از تولد قادر است این آوا را از یک صدرا از یک زبان خارجی تشخیص دهد

▶ پس از آنکه نوزاد تازه متولد شده نوک سینه را پیدا کرد ، صدای مادر توجه کودک را به چهره او جلب خواهد کرد. و تماس چشم با چشم برقرار میشود.

- ▶ دیده شده که مردمک نوزاد گشادتر میشود
- ▶ هنگامی که تماس پوست با پوست پس از تولد ایجاد و بدون جابجایی و با خیال راحت و آزاد به نوزاد اجازه داده میشود ، نوزاد تازه متولد شده حدود نیم تا یک ساعت بعد از تولد تماس چشمی با مادر را جستجو می کند
- ▶ مادران غالباً اولین لحظه تماس چشم با چشم را هرگز فراموش نمی کنند .
- ▶ تجربیات پیچیده نوزاد تازه متولد شده در اولین ساعت ، صرفاً سفر به پستان را شامل نمی شود. فرصتی برای تماس چشمی است و نباید با دخالت دیگران قطع شود

Stage 5 – Resting

مرحله 5 – استراحت

- ▶ مراحل بی حرکتی و استراحت و مکث در بین مراحل دیگر همراه است
- ▶ کودک ممکن است در هر مرحله استراحت کند متوقف شود یا شروع کند ، و سپس یا همان مرحله را ادامه یابد ، یا به مرحله بعدی ، حرکت کند.
- ▶ کودک ممکن است دراز بکشید که هنوز در حال مکیدن انگشتان است یا فقط به نوک پستان نگاه می کند. ممکن است چشم باز یا بسته باشد.
- ▶ مهم است که برای مرحله استراحت ارزش قائل شوید و نگران نباشید که کودک متوقف شده است و با روند ساعت اول موفق نبوده است.
- ▶ .



E Stage 5: Rest

- ▶ ممکن است که این مرحله توسط والدین یا کارکنان نادرست تفسیر شود، و و نوزاد از مادر جدا شود .
- ▶ بسیار مهم است که به کودک تازه متولد شده اجازه دهید این مکث ها را در تمام ساعات اول داشته باشد
- ▶ به یاد داشته باشید که این مرحله به طور طبیعی در تمام مراحل دیگر با هم تلاقی می کند.
- ▶ تحقیقات در مورد "استراحت بیدار" 'awake rest' در بزرگسالان حاکی از اهمیت این زمان در تثبیت خاطرات و یادگیری است. این امر می تواند در مورد استراحت نوزاد تازه متولد شده در ساعت اول نیز صدق کند.

- ▶ جدایی باعث بهم خوردن توالی و خستگی نوزاد می شود .
- ▶ اگر نوزاد تازه متولد شده از مادر جدا شود ، حتی اگر نوزاد مجدداً برگشت داده شود ، ممکن است نوزاد با مرحله اول مجدداً شروع کند و طولانی شده و نوزاد به مرحله مکیدن نرسد و به خواب برود

Stage 6 – Crawling

مرحله 6 – خزیدن

- ▶ مرحله خزیدن می تواند شامل خزیدن ، جهش و از موقعیت بین سینه ها به موقعیتی بسیار نزدیک نوک پستان است.
- ▶ بعضی اوقات این روند به حدی ظریف است که والدین و کارمندان از تعجب متوجه می شوند که کودک راه خود را به سمت پستان کرده است.
- ▶ در موارد دیگر ، کودک ممکن است حرکات قوی و آشکار انجام دهد ، توجه همه افراد را در اتاق جلب کند.



F Stage 6: Crawling

- ▶ در حقیقت این حالت همان رفلکس **stepping** است
- ▶ حرکات پاها روی رحم مادر ممکن است به انقباضات رحم کمک کند و به خروج جفت کمک کرده و خونریزی را کم میکند
- ▶ در طی این فرایند ، باید مواظب نوزاد بود ولی به نوزاد نباید دست زده شود.
- ▶ چون نوزاد ممکن است تا نزدیک لبه تخت برود زیر بازوهای مادر متکا گذاشته شود
- ▶ همچنین مهم است که مادر از روند حرکت آگاهی داشته باشند ، زیرا ممکن است سعی کنند کودک را مجدداً به وسط سینه بازگرداند ، تا نوزاد تازه متولد شده را از لبه های تخت نگه دارد
- ▶ در این موارد ، مادر میتواند کف دست خود را زیر پای نوزاد قرار دهد تا با فشار دادن به آنها به سمت پستان حرکت کند.

Stage 7 – Familiarization

مرحله 7 – آشنایی

- ▶ نوزاد به نوک پستان یا آرنؤلا میرسد با استفاده از دهان فعالیت مثل برس زدن یا ماساژ و لیس زدن آرنؤلا را انجام میدهد
- ▶ در مرحله آشنایی، بوی حاصل از پستان مادر باعث تحریک این پاسخ می شود
- ▶ کودک با لیسیدن نوک پستان و آرنؤل با پستان آشنا می شود. این دوره می تواند 20 دقیقه یا بیشتر طول بکشد.
- ▶ نوزاد پستان را ماساژ می دهد ، که باعث افزایش سطح اکسی توسین مادر می شود
- ▶ در این مرحله ، بدیهی است که کودک در حال بو و مزه است. بنابراین ، مهم است که از دست ناآشنا استفاده نشود



G Stage 7: Familiarization

- ▶ نوزاد با استفاده از زبان بصورت لیس زدن در بالا و زیر نوک پستان ، برای مکیدن آماده میشود . هماهنگی زبان با رفلکس روتینگ ایجاد میشود این یادگیری برای آماده کردن حرکات زبان و دهان بسیار مهم است
- ▶ نوزاد ممکن است در این مرحله صداهایی مانند صدای خنده با دهان و لب ها ایجاد کند
- ▶ پستان و نوک پستان با اعمال ماساژ و لیسیدن نوزاد شکل می گیرد. که برای لحظه مکیدن و attachment آماده می کند
- ▶ اغلب مرحله استراحت بین مرحله آشنایی و مرحله مکیدن وجود دارد
- ▶ در این مرحله attachment نوزاد ، یک یا دو بار مکیدن ، و سپس جدا شدن معمول است.
- ▶ اجبار کردن نوزاد در ایجاد attachment ممکن است باعث اختلال در latch و مشکلات شیر دهی تا هفته ها بعد از تولد شود .

Stage 8 – Suckling

مرحله 8 – مکیدن

- ▶ شیرخوار نوک پستان را در دهان گرفته و مکیدن آن را شروع می کند.
- ▶ نوزاد در این مرحله بدون کمک به نوک پستان متصل می شود و latch مناسب ایجاد میکند و با موفقیت شیر مادر را میخورد
- ▶ هنگامی که نوزادان خودشان latch می کنند ، دهان باز و بصورت مناسب را بر روی ناحیه آرنول و نوک پستان قرار می دهند و این باعث پیشگیری از زخم سینه میشود .
- ▶ جالب است بدانیم که دست های نوزاد ، که بسیار مشغول کار بوده اند ، اغلب از شروع مکیدن متوقف شده. چشمها که به پستان ، مادر و اتاق نگاه می کردند ، غالباً بعد از اتصال ، متمرکز می شوند



H Stage 8: Suckling

- ▶ تماس پوست به پوست در اولین ساعت باعث افزایش اعتماد به نفس مادر می شود ، و نگرانی ها مادر را در مورد داشتن شیر کافی کاهش میدهد
- ▶ نوزادان سطح قند خون بهتری دارند. (هم تماس پوست با پوست و مکیدن در این امر موثر است)
- ▶ بنابراین ، خطر استفاده از مکمل و شیر خشک را کاهش می دهد.
- ▶ در طی اولین ساعت عمر نوزادانی که مادرانشان دارو مصرف کرده اند هم می توانند با موفقیت نه مرحله را پشت سر بگذارند و خود به خود متصل شوند و شیر بخورند .
- ▶ برخی از داروهای خاص مانند فنتانیل و پتدین در ممکن است تاثیر منفی داشته باشند
- ▶ پزشکان باید هنگام بررسی مقدار ، زمان و انتخاب داروهای خاص ، پیامدهای لازم را در نظر بگیرند.

Stage 9 – Sleeping

مرحله 9 – خواب

- ▶ در انتهای شیر دادن ، حدوداً یک ساعت و نیم پس از تولد ، نوزاد تازه متولد می شود بخواب می رود
- ▶ اکسی توسین ، که هم توسط مادر و هم از طریق مکیدن نوزاد رها شده ، باعث آزاد شدن هورمونهای دستگاه گوارش (GI) از جمله کولسیستوکینین (CCK) و گاسترین می شود.
- ▶ سطح بالای CCK در مادر و نوزاد متولد شده باعث آرامش و خواب رضایت بخش بعد از تغذیه میشود .



I Stage 9: Sleeping

▶ این فرایند باعث هماهنگی زود هنگام پنج حس شیرخوار میشود: بینایی ، شنوایی ، لمس ، طعم و بو و حرکت

- ▶ هنگامی که کودک هوشیار است و علائم آمادگی برای تغذیه را نشان می دهد ، نوزاد سریعتر پستان را پیدا میکند .
- ▶ یکی از دلایل این امر این است که مراحل اولیه گریه هنگام تولد ، آرامش و بیداری و وضعیت هورمونی منحصر به فرد این ساعت است .
- ▶ بعداً پس از تولد ، کودک کنترل بیشتری بر بدن و حرکات خود دارد .
- ▶ درک مراحل و رفتارهای شیردهی نوزاد تازه متولد شده ، در واقع ، حتی در بخش پس از زایمان ، برای مادر اطمینان بخش است .



A Stage 1: Birth cry



B Stage 2: Relaxation



C Stage 3: Awakening



D Stage 4: Activity



E Stage 5: Rest



F Stage 6: Crawling



G Stage 7: Familiarization



H Stage 8: Suckling



I Stage 9: Sleeping

تماس پوستی با پوست در اولین ساعت پس از تولد بدون خطر

- ▶ 1. اطمینان حاصل کنید که مادر با حمایت از زیر بغل ، در وضعیت نیمه نشسته و راحتی قرار دارد
- ▶ 2. بعد از خشک شدن نوزاد تازه متولد شده ، نوزاد تازه متولد شده را به آرامی بلند کنید تا هنگام قرار دادن کودک به پوست ، از فشرده شدن قفسه سینه جلوگیری کنید. کودک را در حالت طولی با سر بر روی سینه مادر در بالای پستان قرار دهید
- ▶ 3. نوزاد را با یک پتو / حوله خشک بپوشانید. بگذارید صورت قابل مشاهده باشد
- ▶ 4. مطمئن شوید که بینی و دهان توسط پستان یا بدن مادر یا پتو پوشیده نشده است. در ابتدا ، سر کودک باید به یک سمت چرخانده شود

- ▶ 5. نوزاد تازه متولد شده باید این فرصت را داشته باشد که از رفلکس های خود برای بلند کردن سر استفاده کند تا بینی و دهان بتواند باز بمانند. اگر مادر دارای سینه های بزرگ و یا بسیار نرم باشد ، این نگرانی ویژه است
- ▶ 6. نوک پستان باید در دسترس نوزاد تازه متولد شده باشد. برای برخی از مادران ، ممکن است نیاز به قرار دادن یک حوله یا بالش در زیر یا در کنار پستان مادر داشته باشد
- ▶ 7. به والدین نشان دهید که چگونه از پستان حمایت کنند تا راه های هوایی نوزاد آزاد باشد بخصوص در مدت زمانی که کودک شروع به جستجوی پستان می کند.

▶ 8. به والدین یادآوری کنید که بر روی شیرخوار متولد شده متمرکز شوند و از رفتارهای اولیه نوزاد تازه متولد شده پیروی کنند ، تا اطمینان حاصل کنند که والدین 9 مرحله را دنبال می کنند. والدین دیگر باید در حین پوست به پوست مراقب باشند ، از تلفن های همراه و غیره دور نشوند

▶ 9. در صورتی که مادر تحت تأثیر آرامبخشی پس از زایمان و همچنین در هنگام بخیه پس از زایمان باشد ، ممکن است توجه بیشتری شود. والدین دیگر باید از شرایط آگاه باشند و مراقب امنیت نوزاد باشند

▶ 10. داروهای زایمان می توانند بر روی شیرخوار تازه متولد شده تأثیر بگذارند و رفلکس ها را مختل کنند. این داروها ممکن است رفلکس نوزادان را به اندازه کافی مختل کنند تا از توانایی بلند کردن سر برای محافظت در برابر خفگی جلوگیری کند. نوزادان متأثر از داروهای زایمان باید دائماً مورد بررسی قرار گیرند



بیا از حسن

توجه شما