وضعیت صحیح پستان گرفتن نوزاد

- بینی نوزاد مقابل نوک پستان قرار داشته باشد.
- بدن نوزاد نزدیک بدن مادر نگه داشته شود و همه بدن نوزاد حمایت شود. نه فقط گردن و شانه هایش
- چند بار لب های نوزاد با نوک پستان تماس پیدا کند.
- تا زمانی که لب های نوزاد به اندازه کافی باز شود ،مادر منتظر بماند.
- پس از باز کردن دهان ،نوزاد را بسرعت و با ملایمت طرف پستان حرکت داده بطوریکه لب پایینی زیر نوک و هاله پستان قرار گیرد.

مزایای تغذیه با شیر مادر در حین مراقبت آغوشی

- نوزاد به آسانی به پستان دسترسی دارد و منبع تغذیه او آماده است
- قدرت هماهنگی بیشتری بین مکیدن ،بلع و تنفس بوجود آمده و نوزاد بهتر شیر می خورد.
- ممکن است نوزاد پس از دقایقی مکیدن ،استراحت کند و این چرخه تغذیه واستراحت بارها تکرار می شود.هر چند نوزاد در هر نوبت ،حجم زیادی شیر



نمی خورد اما برحسب مقدار انرژی که نیاز دارد،تغذیه مداوم انجام می دهد و در واقع نوزاد با کنترل خودش ،شیر می مکد.اما باید درشبانه روز به طور مرتب تغذیه شود.

•در حین تغذیه و در ساعاتی که مراقبت آغوشی برای نوزاد انجام می گیرد،بهتر است او را در وضعیت شیب دار تری (حدود شصت درجه) قرار داد .تا شیر در معده نوزاد یک ساعت بماند.سپس می توان نوزاد را بیشتر مایل کرد و به هر شکلی که می خواهند جابجا کنند.

ماساژ در حین مراقبت آغوشی

بهترین زمان ماساژ هنگام بیداری است .

مادر دست های خود را شسته ،خشک و گرم کند.

از یک روغن طبیعی مانند روغن زیتون بادام و آفتابگردان استفاده شود.

دمای اتاق بیست و پنج تا بیست و هفت درجه باشد.

ماساژ نوزاد حداقل یک ساعت بعد از تغذیه باشد (ماساژ بلا فاصله بعد از شیر، باعث استفراغ می شود)

۱۵ تا ۳۰ دقیقه زمان در نظر گرفته شود.

مراقبت آغوشی نوعی روش مراقبت آسان ،علمی وهمراه با مهرمادر و پدر نوزاد تارس است که طی آن نوزاد در تماس پوست به پوست مداوم در آغوش پدرو مادر نگهداری می شود درحقیقت در کنار اقدامات پزشکی ،بهترین و مؤثرترین کاری است که شما می توانید برای کمک به نوزاد نارس خودانجام دهید اقدامی کم هزینه و پرفایده که به نوزادتان هدیه می کنید و با این کار رشد جسمانی و تکامل مغزی روانی وی را تضمین می نمایید.

اجزای اصلی مراقبت آغوشی

- تماس با پوست
- تغذیه انحصاری از شیر مادر
- حمایت همسر و اعضاء خانواده
- ترخیص زود هنگام

مزایای مراقبت آغوشی برای نوزاد

- برقراری ارتباط عاطفی زودتر و بهتر بین مادر و نوزاد
- تحریک تمام پنج حس نوزاد
- بهبود روند تغذیه با شیر مادر
- خواب طولانی تر و عمیق تر
- آرامش بیشتر وکاهش بیقراری نوزاد
- تنظیم ضربان قلب ،تنفس و بهبود
- اکسیژن رسانی به نوزاد
- تنظیم دمای بدن نوزاد
- زمانهای طولانی تر هوشیاری در نوزاد
- ترخیص زودتر از بیمارستان



- وزن گیری بهتر و سریعتر
- بهبود تکامل عصبی – روانی و اجتماعی
- گریه کمتر
- آرامش و خشنودی نوزاد

مزایای مراقبت آغوشی برای والدین

- احساس اطمینان و رضایت عمیق از توانایی در مراقبت و بغل کردن نوزاد
- توانمند شدن برای مراقبت نوزاد نارس در بیمارستان و منزل
- داشتن نقش فعال در بهبود نوزاد و افزایش اعتماد به نفس
- برقراری پیوند عاطفی زودتر و بهتر با نوزاد
- شیردهی بهتر و موفق تر

آماده کردن نوزاد برای مراقبت آغوشی

- نوزاد نباید کاملا لخت باشد
- استفاده از یک پوشک با اندازه مناسب
- کلاه نرم برای پوشاندن سر نوزاد
- جوراب برای گرم نگهداشتن پاهای نوزاد

محیط مناسب جهت مراقبت آغوشی

- حذف تورهای مزاحم واضافی در محیط
- کاهش میزان سر وصدای محیط
- دمای مناسب که بطور متوسط بین بیست و پنج تا بیست و هفت درجه سانتیگراد می باشد.
- تغیرات شدید و ناگهانی جریان هوا وجود نداشته باشد.
- باز و بسته کردن درب انکوباتور به آرامی انجام شود.

نحوه انجام مراقبت آغوشی

- نوزاد به صورت برهنه (به جز پوشک و کلاه) بر روی بدن بدون پوشش مادر یا پدر در حالت عمودی ،سینه به سینه بین دو پستان قرار می گیرد به طوری که سر او به یک طرف بر می گرددو گردن در وضعیت تقریبا کشیده به عقب نگه داشته می شود.
- باید از خم شدن بیش از اندازه سر به جلو و عقب جلوگیری شود و نوزاد را در حالتی که یک دست در پشت گردن و شانه او قرار دارد نگه داشت.
- زانو و رانهای نوزاد باید خم و از بدن او دور شود وشکلی مانند پاهای قورباقه بگیرند.آرنج ها را هم باید خم کرد.
- والدین می توانند در حالت نشسته و با تکیه داده به تخت خواب یا صندلی در حالی که بدن خود را اندکی به عقب متمایل کرده اند و با دست خود بدن و گردن نوزاد را گرفته اند ،مراقبت آغوشی را انجام دهند.
- در نوزادان بسیار حساس ،وضعیت قرارگیری سر وگردن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- اگر نوزاد عرق کرده است،نشانه مشخصی است که بدن اوبیش از حد گرم است ،در این صورت اگر نوزاد کلاه و یا جوراب داشته باشد ،آنها را درآورده و پوشش نوزاد را کم کنید.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

مراقبت آغوشی

KMC

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	مراقبت آغوشی
تهیه کننده	حمیده قدرتی کارشناس مامایی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر مریم جمالی شیرازی فوق تخصص نوزادان
منبع	بسته خدمتی مراقبت آغوشی