

## توجه

### چه کارهایی را قبل از مراقبت آغوشی باید انجام دهیم؟

- ✓ دستانتان را بشویید.
- ✓ نوزاد نباید کاملاً لخت باشد از یک پوشک با اندازه مناسب و تمیز استفاده کنید و تا حد امکان پوشک را کوچک ببندید طوری که تماس پوستی بیشتر باشد.
- ✓ از یک کلاه نرم برای پوشاندن سر نوزاد و جوراب برای گرم نگه داشتن پاهای نوزاد استفاده کنید.
- ✓ اگر سرفه می کنید یا سرما خورده اید با استفاده از ماسک، خطر انتقال عفونت و ویروس به نوزاد را کاهش دهید. شستشوی مداوم دستها با آب و صابون از انتقال بیماری به نوزاد جلوگیری می کند.
- ✓ حمام روزانه برای بهداشت شما کافی است و قبل از هر مراقبت آغوشی به استحمام و یا شستن قفسه سینه و یا شکم نیازی ندارید.
- ✓ هنگام مراقبت آغوشی از یک صندلی راحت استفاده کنید.
- ✓ بلوز و سینه بند خود را درآورده و لباس مخصوص مراقبت آغوشی را بپوشید.



۷. مراقبت آغوشی ضربان قلب، تنفس و اکسیژن رسانی نوزاد را تنظیم می کند.

۸. مراقبت آغوشی دمای نوزاد را تنظیم میکند.

جلوی سینه مادر در واکنش به سردی نوزاد بلافاصله گرم تر می شود و نوزاد را گرم می کند و اگر دمای نوزاد گرم تر از حد طبیعی است سینه مادر سردتر شده نوزاد را تا حد مطلوب سرد می کند و دمای بدن نوزاد را تنظیم میکند.

آیا نوزادم در مراقبت آغوشی که بدون لباس است سردش نمی شود؟

در حین مراقبت آغوشی به دلیل گرمای آغوش مادر، کلاه، پوشک، جوراب و پتویی که روی مادر و نوزاد است نوزاد را گرم نگه می دارد.

۹. مراقبت آغوشی باعث افزایش اعتماد بنفس و توانایی شما در مراقبت از نوزادتان می شود. پدران هم در هنگام مراقبت آغوشی برای نوزادشان احساس آرامش و راحتی بیشتری میکنند.

۱۰. مراقبت آغوشی باعث می شود نوزاد شما زودتر از بیمارستان ترخیص شود و خطر عفونت بیمارستانی کمتر شود.

۴. مراقبت آغوشی وزن گیری نوزاد را سریع تر می کند.

با مراقبت آغوشی نوزاد به پستان مادر نزدیک است و به دفعات زیاد شیر می خورد. نوزاد در مراقبت آغوشی آرام و راحت است کمتر بی قراری می کند و راحت تر می خوابد. در هنگام خواب میزان مصرف انرژی خیلی کمتر است و نوزاد این انرژی را برای وزن گیری خودش ذخیره می کند.

۵. مراقبت آغوشی باعث خواب طولانی تر و عمیق تر نوزاد می شود.

نوزاد در مراقبت آغوشی دو برابر بیشتر میخوابد و بیشتر از دو و نیم برابر خواب آرام و منظم تری دارد.

۶. مراقبت آغوشی زمان هوشیاری نوزاد را بیشتر می کند.

هوشیاری به زمانی گفته می شود که چشمان نوزاد باز است و به محیط اطرافش واکنش نشان می دهد. مراقبت آغوشی مداوم، هوشیاری نوزاد را بیشتر می کند و وقتی بیدار می شود بهتر و بیشتر شیر می خورد.



این لیفلت به شما یاد می دهد چگونه مراقبت آغوشی را برای نوزاد خود انجام دهید.

### مراقبت آغوشی چیست؟

مراقبت آغوشی یک روش طبیعی مراقبت از نوزاد بر روی سینه والدین است که به معنای تماس مستقیم پوست والدین بخصوص مادر با پوست نوزاد است.

### مراقبت آغوشی چه فایده هایی دارد؟

۱. مراقبت آغوشی باعث ارتباط عاطفی زودتر و بهتر بین شما و نوزادتان می شود.

با مراقبت آغوشی محیط آرامش بخشی شبیه داخل رحم ایجاد می کنید که نوزاد می تواند از محیط آن لذت ببرد. صدای ضربان قلب مادر را می شنود و آرام می شود.

۲. مراقبت آغوشی تمام پنج حس نوزاد را تحریک می کند.

نوزاد گرمای بدن شما را از راه تماس پوست با پوست حس می کند یعنی حس لامسه، به صدای شما و تپش قلبتان گوش می دهد یعنی حس شنوایی، به شما نگاه می کند یعنی حس بینایی، بوی تن شما را حس می کند یعنی حس بویایی و پستان شما را می مکد یعنی حس چشایی تحریک می شوند.

۳. مراقبت آغوشی تغذیه نوزاد با شیر مادر را بهتر می کند.

مادرانی که نوزاد خود را مراقبت آغوشی میدهند، اعتماد به نفس بیشتری در شیردهی و مراقبت از نوزادشان نشان می دهند.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهریز  
مرکز آموزشی و درمانی کودکان



مرکز آموزشی و درمانی کودکان  
و خدمات بهداشتی درمانی تهریز

## مراقبت آغوشی نوزاد



آموزش سلامت

تاریخ تهیه: ۹۲/۰۱  
آخرین بازنگری: ۹۶/۰۹

### والدین عزیز

اگر شما نوزادان دوقلو دارید و می خواهید آنها را مراقبت آغوشی دهید باید دقت کنید که هر دو را به طور مساوی در آغوش بگیرید. ممکن است شما یک نوزاد را بیشتر از دیگری در آغوش بگیرید و به یک نوزاد بیشتر از نوزاد دیگر وابسته شوید.



« این لیفلت با آخرین اطلاعات پزشکی و پرستاری تهیه شده و توسط پزشکان، پرستاران و والدین دیگر مرور شده است، ولی ممکن است برای هر کودک توجهات خاصی با توجه به تشخیص و وضعیت او لازم باشد. بنابراین تنها به عنوان راهنما بوده و به هیچ وجه جایگزین توصیه های پزشک معالج کودک شما نمی باشد.»

اگر شما توصیه ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید لطفاً با شماره تلفن ۳۵۲۶۲۲۵۰ داخلی ۴۳۲ یا ۴۳۳ تماس بگیرید.



- ✓ کناره های پتو نوزاد را درست در زیر گوشه های قرار دهید تا تغییر در وضعیت نوزاد مثل تغییر رنگ نوزاد را ببینید.
- ✓ حداقل مدت زمان مطلوب برای انجام مراقبت آغوشی یک ساعت است.
- ✓ بهتر است اولین مراقبت آغوشی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد و یک بار در روز باشد.
- ✓ به تدریج طول مدت مراقبت آغوشی را به ۱ تا ۳ ساعت و دفعات آن را به ۳ بار در روز افزایش دهید.
- ✓ راحت ترین وضعیت برای نوزاد وضعیت جنینی است یعنی دستها و پاهای نوزاد به صورت خم شده قرار گیرد.
- ✓ باید از خم شدن بیش از اندازه سر به جلو و یا عقب جلوگیری کنید.
- ✓ اگر نوزاد شما عرق کرده است، نشانه این است که او بیش از اندازه گرم شده است. اگر نوزاد کلاه یا جوراب دارد، آنها را در بیاورید. پوشش نوزاد را کم کنید و درجه حرارت نوزاد را کنترل کنید و در صورت درجه حرارت بالا به پرستار، اطلاع دهید.

### چگونه باید مراقبت آغوشی را انجام دهم؟

- ✓ سر نوزاد را بین دو پستان قرار دهید.
- ✓ سر نوزاد را به یک طرف بچرخانید تا گردن مستقیم و کمی به طرف عقب مایل باشد.
- ✓ نوزاد را طوری نگه دارید که یک دست شما در پشت گردن و شانه نوزاد و دست دیگرتان زیر باسن او باشد.
- ✓ زانو و رانهای نوزاد باید خم و از هم دور باشد و شکلی مانند پای قورباغه بگیرد.
- ✓ قفسه سینه نوزاد تقریباً باید روی شکم شما قرار گیرد. در این حالت نوزاد شما جای کافی برای تنفس دارد و تنفس شما، تنفس نوزاد را تحریک کرده و از بروز آپنه یعنی قطع تنفسی جلوگیری می کند.
- ✓ شما می توانید به صورت نشسته و یا تکیه داده به تختخواب یا صندلی در حالی که کمی به عقب لم داده اید و با دست خود بدن و گردن نوزاد را گرفته اید، مراقبت آغوشی را انجام دهید.

