

"با دست در آغوش گرفتن"

زمانیکه نوزاد شما نمیتواند از انکوباتور بیرون بیاید،
میتوانید با دستان خود او را "در آغوش بگیرید".

چگونگی با دست در آغوش گرفتن

- هر دو بازوی نوزاد را نزدیک بهم در جلوی بدن او قرار دهید.
- به آرامی یک دست خود را بشکل پیاله بر سر نوزاد قرار دهید.
- به آرامی دست دیگر خود را بشکل پیاله بر پاهای نوزاد قرار دهید.
- هنگام در آغوش گرفتن نوزاد با دست، دستان خود را آرام و بیحرکت نگه دارید.



با تشکر از تمامی پدر و مادرانی که با بزرگواری اجازه استفاده از عکسهای خود و نوزادانشان را به ما دادند.

برای تماس پوست با پوست چگونه آماده شویم

- با پرستار نوزاد خود در مورد زمان و چگونگی در آغوش کشیدن پوست با پوست نوزاد مشورت کنید.
- برای در آغوش کشیدن پوست با پوست نوزاد، خود را آماده کنید. حداقل یک ساعت و ترجیحاً بیشتر از یک ساعت در حالت نشسته خواهید بود.

همینکه نوزاد خود را پوست با پوست در آغوش گرفتید

- صورت نوزاد را به یکطرف بچرخانید بطوری که نوزاد بتواند به آسانی نفس بکشد.
- پاهای نوزاد را بطرف بالا آورده و دستان او را نزدیک بصورتش قرار دهید.
- پشت نوزاد را بپوشانید. ممکن است مایل باشید سر او را نیز بپوشانید.
- بگذارید نوزاد شما حداقل به مدت یک (1) ساعت روی سینه شما بماند. هر چه میزان تماس پوست با پوست بیشتر باشد، بهتر است.

دلبستگی فرزند و پدر و مادر را افزایش میدهد

تماس پوست با پوست راه فوق العاده ای برای شناخت نوزادتان است. تحقیقات نشان میدهد تماس پوست با پوست با نوزاد در مراحل اولیه زندگی شروع خوبی برای رشد عاطفی نوزاد بوده و بین شما و نوزاد فضای اعتماد ایجاد میکند.

برای پدر و مادر هم مفید است

- ✓ به دلبستگی شما به نوزاد کمک میکند
- ✓ اطمینان شما را نسبت به مراقبتی که از نوزاد میکنید، افزایش میدهد
- در مادران:
 - ✓ فشار خون را پایین میآورد
 - ✓ ضربان قلب را کاهش میدهد
 - ✓ شیر مادر را افزایش میدهد
 - ✓ به ترمیم زخم کمک میکند
 - ✓ احتمال ابتلا به افسردگی بعد از زایمان را کاهش میدهد



Persian

در آغوش گرفتن پوست با پوست

بخش مراقبتهای ویژه
نوزادان

Skin-to-Skin Cuddling

Neonatal Intensive
Care Unit



مفید برای نوزاد

مفید برای شما

Good for Baby

Good for You



www.fraserhealth.ca

اطلاعات ارائه شده در این برگه جایگزین پیشنهادات عرضه شده توسط مراقبین بهداشتی شما نمیشد.

Catalogue #264966 (March 2016) Persian
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

چرا در آغوش گرفتن پوست با پوست برای نوزاد مفید است Why skin-to-skin cuddling is good for baby

پوست با پوست
- سینه لخت با سینه لخت -

یک مکان طبیعی را بوجود میآورد

تماس پوست با پوست با پدر و مادر برای همه نوزادان مفید است. بخصوص این امر در نوزادان نارس از اهمیت خاصی برخوردار است.



زمانیکه نوزاد را پوست با پوست در آغوش میگیرید، نوزاد شما:

- صدای ضربان قلب شما و صدای شما را میشوند
- پوست و شیر سینه شما را بو میکند
- حرکت و نفس شما را احساس میکند
- پوست شما را لمس میکند
- کمتر ممکن است گریه کند

در مجموع، به نوزاد شما کمک میکند تا با دنیای بیرون از رحم تطبیق یابد.

سیستم های بدن را بهبود میبخشد
بهترین راه برای تنظیم سیستم بدن نوزادان در آغوش گرفتن او از طریق پوست با پوست است.

تماس پوست با پوست میتواند موارد زیر را در نوزادان حفظ کند:

- ثبات ضربان قلب و ریتم تنفس
- قند خون در حد طبیعی

تماس پوست با پوست به ثابت نگه داشتن دمای بدن نوزاد کمک میکند. تماس پوست با پوست با مادر، میتواند دمای بدن نوزاد را تا 2 درجه سانتیگراد بالا برده یا تا 1 درجه سانتیگراد آنرا پایین بیاورد.

همچنین، تماس پوست با پوست باعث قرار گرفتن نوزاد در معرض باکتری های خوب سطح پوست شما میشود که به محافظت نوزاد کمک مینماید.



"بارداری طبیعی" بین هفته های 39 تا 41 به زایمان میانجامد. زمانیکه نوزادی زودتر از موعد بدنیا میآید، زمان تخمینی زایمان را بعنوان "تاریخ واقعی بدنیا آمدن" بحساب میآورند.



به رشد مغز کمک میکند

بین هفته های 24 تا 40 بارداری، مغز نوزاد به میزان 4 برابر رشد میکند. گوش دادن به شما، بو کردن و لمس کردن شما به رشد سالم مغز نوزاد کمک میکند.

زمانیکه نوزادان به تاریخ واقعی بدنیا آمدنشان نزدیک میشوند و در هنگام بیداری، با به بالا نگاه کردن به شما و به جهان اطرافشان، دیدن را تمرین میکنند. مهارتهای زبانی نوزاد با گوش دادن به صدای شما تقویت میشود. در آغوش گرفتن پوست با پوست وقت خوبی برای صحبت کردن، آواز خواندن و کتاب خواندن برای نوزاد بشمار میآید.

به شیر دادن از پستان کمک میکند
نزدیک بودن به شما و بو کردن شما به نوزادان کمک میکند تا جستجو کرده و دنبال پستان بگردد. با اندکی کمک، نوزاد شما یادمیگیرد دهانش را بدور پستان چفت کرده و آرامک بزند.

در صورتیکه نوزاد شما جابجا شدن را شروع کرده و دنبال پستان میگردد، با پرستار نوزاد خود در مورد کمک به نوزاد برای چفت کردن دهان بدور پستان مشورت کنید.

نشانه های گرسنگی:

- برگرداندن سر بطرف سینه یا جستجوی سینه
- باز و بسته کردن دهان
- مکیدن انگشتان یا پوست
- بردن دست به دهان

حتی نوزادان نارس نیز میتوانند شیر خوردن از پستان مادر و چفت کردن دهان بدور پستان را تمرین کنند.

