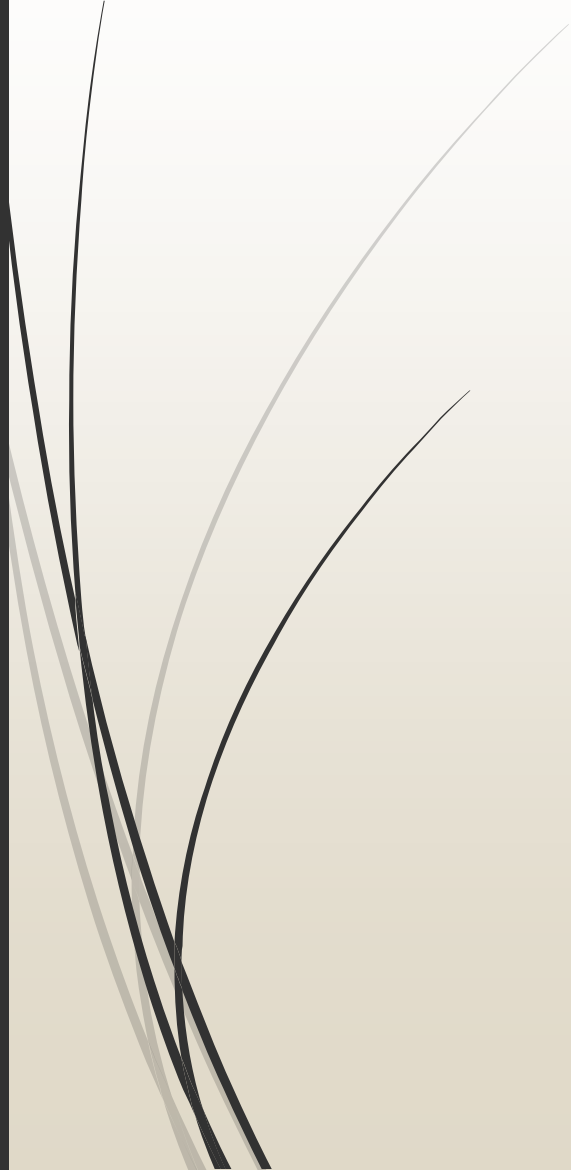


مزایای مراقبت آغوشی مادر و نوزاد

Kangaroo mother care

KMC

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان



MEGAPIXL

Download from megapixel.com/28151577

مزایای مراقبت آغوشی

- ▶ تماس پوست با پوست بین مادر و نوزاد، در این روش نه تنها در مدت بستری در بیمارستان بلکه بعد از ترخیص نیز موجب افزایش تغذیه انحصاری با شیر مادر و افزایش تولید شیر مادر میگردد.
- ▶ مراقبت آغوشی در مقایسه با انکوباتور سبب حفظ بیشتر دمای طبیعی بدن نوزاد، پیشگیری از هیپوترمی و گرم شدن بهتر و طبیعی تر در نوزاد هیپوترم میشود.
- ▶ مراقبت آغوشی باعث کاهش استفراغ، مشکلات تنفسی، عفونت، گریه نوزاد و... میشود.
- ▶ مراقبت آغوشی پنج حس اصلی در نوزاد را تقویت میکند:
 - نوزاد حرارت مادرش را از طریق تماس پوست به پوست حس میکند (لامسه،) به صدای مادر و تپش قلب او گوش میدهد (شنوایی،) پستان مادرش را میمکد (چشایی،) با مادر تماس چشمی دارد (بینایی،) و بوی مادر را حس میکند (بوایی).

- نوزاد در روش مراقبت آغوشی، از وزنگیری بهتری برخوردار است
- مراقبت آغوشی باعث تنظیم ضربان قلب، تنفس، و بهبود اکسیژن رسانی در نوزاد می شود.
- تأثیر روحی و روانی: مادران در طی مراقبت آغوشی استرس کمتری نسبت به مراقبت نوزاد با انکوباتور دارند. مادران این روش را ترجیح داده و آن را سبب افزایش آرامش، اعتماد به نفس و احساس توانایی و رضایت از خود میدانند و از این که میتوانند برای نوزاد نارسشان کاری انجام دهند، احساس خوشایندی دارند .
- باعث کاهش بار کاری کارکنان بیمارستانی میگردد .
- احتمال ترخیص زودتر از بیمارستان را افزایش میدهد .
- انجام مراقبت آغوشی، مرگ و میر نوزادان نارس را کاهش میدهد.

دو شیوه برای اجرای آن وجود دارد شامل :

➤ **مراقبت آغوشی مداوم**

نوعی از مراقبت آغوشی است که نوزاد به صورت ۲۴ ساعته بر روی سینه مادر مراقبت میشود. (به استثنای موارد خاص مانند حمام کردن مادر و مواردی موقت و کوتاه مدت که میتواند به فرد جایگزین تحویل میشود.) نوع ۲۴ ساعته را میتوان برای هفته های متوالی ادامه داد

➤ **مراقبت آغوشی متناوب:** نوعی از مراقبت است که نوزاد به صورت متناوب بر روی سینه مادر و داخل انکوباتور مراقبت میشود. (انجام مراقبت آغوشی به صورت چند بار در روز و هر بار حداقل یک ساعت)



توانمند کردن مادر برای شیردهی نوزاد زیر تهویه مکانیکی در NICU

چه نوزادی را میتوان مراقبت آغوشی نمود؟

- ▶ همه نوزادان میتوانند مراقبت آغوشی شوند، گرچه نوزادان خیلی نارس نیازمند مراقبت ویژه، گاهی لازم است ابتدا زیر یک گرم کننده تابشی و انکوباتور مراقبت شوند. مراقبت آغوشی را میتوان بعد از تثبیت وضعیت نوزاد انجام داد.
- ▶ در اکثر موارد وزن بدو تولد به تنهای میتواند مشخص کند که کدام نوزاد برای این روش مراقبتی مناسب است .
- ▶ بطور کلی وزن بیشتر از ۱۲۰۰ گرم وزن مناسب برای مراقبت آغوشی است.
- ▶ در نوزادان با وزن ۱۸۰۰ و بالاتر اگر وضعیت نوزاد تثبیت است بلافاصله بعد از تولد میتوان مراقبت آغوشی را شروع کرد.
- ▶ در نوزادان ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ چون عموماً مشکلات متعددی دارند بعد از تثبیت نوزاد (حدود ۱ تا ۲ روز طول میکشد) میتوان شروع کرد
- ▶ مراقبت آغوشی میتواند در حین تغذیه با لوله هم انجام شود.

چه کسی می تواند مراقبت آغوشی انجام دهد؟

- هر کسی میتواند KMC را انجام دهد به شرط آنکه روش انجام آن را یاد گرفته و تمایل به انجام آن داشته باشد. تمام افرادی که جهت انجام KMC به مادر کمک می کنند می توانند خود KMC انجام دهند مثل مادر بزرگ - خواهر- عمه - همسر و حتی دوستان.
- پدر آگاه و مسئول در کنار همراهی با همسر خود میتواند علاوه بر حمایت عاطفی ، با مشارکت خود در برقراری ارتباط با نوزاد ، به خانواده خود کمک نماید.
- همه نوزادان با تماس پوست با پوست با والدین آرام شده و در تماس با مادر امکان تغذیه با شیر مادر هم برایشان فراهم میشود اما بدن پدر نیز همانند مادر میتواند برای نوزاد لذت بخش باشد.





مراقبت آغوشی توسط پدر

آمادگی لازم برای شروع مراقبت آغوشی

- برای انجام مراقبت آغوشی لازم است **محیط مناسبی** آماده باشد.
- در اتاق های آرام و کم نور نوزاد(به خصوص نوزاد نارس) خواب آرام و تغذیه خوبی دارد. در فاصله ۱۱ شب تا ۶ صبح نور محیط کم و مناسب خواب برای نوزاد است.
- برای حفظ آرامش و خواب بهتر نوزاد میزان سرو صدای محیط کنترل شود چون سروصدای بلند برای نوزاد نارس آزاردهنده است.
- دمای محل انجام مراقبت آغوشی باید به طور متوسط ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی گراد باشد.
- جریانات و تغییرات ناگهانی جریان هوا (کوران) تاثیر نامطلوب بر روی نوزاد دارد بنابراین محل باید از کوران هوا دور نگه داشته شود.
- از کوبیدن و گذاشتن محکم اشیا و یا بستن محکم در و یا زنگ تلفن و... که باعث شوک ناگهانی نوزاد میشود (به دلیل عدم تکامل سیستم عصبی) باید پرهیز کرد.

آمادگی نوزاد

- نوزاد نباید کاملاً لخت باشد. از یک پوشک مناسب با اندازه مناسب استفاده شود و لبه آن تا زده شود تا سطح تماس پوستی نوزاد در ناحیه شکمی بیشتر شود.
- از یک کلاه نرم برای پوشاندن سر و جوراب برای گرم نگه داشتن پاها استفاده شود.
- مادر با پوشیدن لباس مخصوص و در صورت نیاز پتو و یا پارچه نرم روی نوزاد از کاهش دمای بدن او باید پیشگیری نماید.

آمادگی مادر

- ▶ همه مادران در صورت داشتن آمادگی جسمی و روانی لازم میتوانند مراقبت آغوشی را انجام دهند اما قبل از شروع بهتر است آموزش دیده و اطلاعات لازم را بدست آورده باشند.
- ▶ اگر مادر سرما خورده یا سرفه میکند از ماسک استفاده نماید. شستشوی صحیح و کامل دستها قبل از مراقبت آغوشی و شیر دان و یا دوشیدن شیر حتما باید انجام گردد .
- ▶ حمام روزانه برای بهداشت مادر کافی است و نیازی به شستشوی قفسه سینه قبل از هربار انجام مراقبت آغوشی نمی باشد.
- ▶ قبل از شروع مراقبت آغوشی لازم است مادر مثانه خود را خالی کرده باشد -از یک صندلی راحت استفاده کند به طوریکه بتواند راحت تکیه دهد و در ناحیه پشت و نشیمنگاه نرم باشد.
- ▶ پاهای مادر نباید آویزان باشد و باید حمایت شوند. لباس مادر سبک و راحت باشد و یک لباس مناسب مراقبت آغوشی به تن کند .نوزاد را در داخل لباس و روی سینه خود قرار دهد . از هر نوع لباسی که بخواهد می تواند استفاده کند فقط توجه نمود که لباس باید طوری باشد که در طی مراقبت آغوشی ،از نوزاد محافظت کرده و درضمن به وی آزادی حرکت و تنفس مناسب بدهد .

طول مدت انجام مراقبت آغوشی

- ▶ مدت تماس پوست با پوست به تدریج افزوده میشود.
- ▶ بهتر است اولین مراقبت **حداقل** بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول کشیده و یک بار در روز باشد .
- ▶ بتدریج طول مدت آن به حداقل ۱ تا ۳ ساعت و حداقل ۳ بار در روز افزایش می یابد.
- ▶ برداشتن و گذاشتن های مکرر نوزاد برای او تنش زاست بنابراین باید از انجام مراقبت آغوشی کمتر از نیم تا یک ساعت خودداری شود .
- ▶ مراقبت آغوشی می تواند به صورت مداوم (۲۴ ساعته) و یا منقطع (چند بار در روز) باشد.

مراقبت آغوشی در منزل

- نوزادان بعد از رفتن به خانه عاشق تماس پوست به پوست با مادرشان هستند. این کار را میتوان تا هنگامی که نوزاد آن را پس نزده است، ادامه داد. سایر اعضای خانواده هم میتوانند در انجام آن مشارکت داشته باشند.
- مادر برای ادامه مراقبت آغوشی در منزل باید به طور مناسب استراحت نماید، خواب خود را با خواب نوزادش هماهنگ نماید و برای تقویت روحیه خود به منظور مراقبت نوزاد از روشهای مختلف آرام سازی استفاده نماید.
- مادر میتواند بسیاری از کارهای منزل را همزمان با مراقبت آغوشی، انجام دهد. به عنوان مثال: بعضی از کارهای خانه، رفتن به منزل دوستان، مراجعه به درمانگاه جهت پیگیری بالینی و یا رفتن به خارج از منزل جهت خرید ... در صورت توانمندی والدین و اطمینان از مهارت و آگاهی کامل، مادر میتواند در منزل، حداقل یک ساعت در شبانه روز نوزاد خود را مراقبت آغوشی نماید

در هنگام مراقبت آغوشی در منزل به موارد زیر توجه گردد:

- ▶ برای نوزاد ترم دمای اتاق بین ۲۱-۲۲ درجه و برای نوزاد نارس بین ۲۲-۲۴ درجه سانتیگراد باشد.
- ▶ انجام مراقبت آغوشی در منزل ساده است ولی نیاز به مهارت و آگاهی کافی دارد.
- ▶ مادر میتواند همزمان کارهای روزمره خود را انجام دهد.
- ▶ مادر نیاز به محیط آرام و رابطه عاطفی مناسب با همسر و سایر اعضای خانواده دارد.
- ▶ مادر در منزل به دلیل کسب آرامش، تشویق به انجام حرکات ورزشی و آرامسازی ذهن شود.
- ▶ مادر باید با روشهای مختلف شیردهی نوزاد نارس آشنا باشد و مهارتهای لازم را در بیمارستان کسب کرده باشد.
- ▶ مادر در حالت نشسته و نیمه خوابیده میتواند مراقبت آغوشی را انجام دهد. (با استفاده از تخت یا صندلی)

نوزادان با مراقبت آغوشی در منزل:

- ▶ خواب طولانی تر و عمیق تری دارند.
- ▶ صداها و فعالیت های سایر افراد خانواده را بهتر تحمل میکنند.
- ▶ در آینده کودکان آرامتر و مهربانتری میشوند و شخصیت متعادل تری خواهند داشت.
- ▶ تغذیه انحصاری با شیر مادر، بهتر و طولانی تر میشود
- ▶ ریفلاکس (برگشت شیر از معده به مری) کمتری خواهند داشت

مراجعات بالینی نوزاد پس از ترخیص از بیمارستان

- وزن نوزاد ، قد نوزاد ، اندازه دور سر نوزاد
- ادامه مراقبت آغوشی توسط مادر و بررسی دلیل عدم ادامه مراقبت آغوشی
- وضعیت شیر دهی نوزاد از پستان مادر
- حمایت همسر و اعضای خانواده
- ارزیابی نوزاد از نظر حال عمومی یا وجود علائم خطر
- بررسی از نظر دریافت قطره مولتی ویتامین و آهن
- ارزیابی، نوزاد نارس از نظر رشد جسمانی، بینایی، شنوایی، روانی ، حرکتی و مراقبت تکاملی
- پرسش در مورد واکسیناسیون نوزاد
- -صحبت با مادر در مورد مشکلات و نگرانیهای وی
- یادآوری زمان مراجعه بعدی به مادر

زمان اتمام مراقبت آغوشی

▶ زمانی که نوزاد به وزن حدود ۲۵۰۰ گرم یا بیشتر برسد و به حدی بزرگ شود که دست و پا تکان دهد و از مراقبت امتناع نماید و والدین احساس کنند انجام مراقبت آغوشی به علت سنگینی یا گرمی بیش از حد و یا حرکات بیش از حد نوزاد برای آنها مشکل شده ، زمان پایان کار است .

▶ البته اتمام کار باید به تدریج انجام گردد.

چه موانعی در سر راه اجرای برنامه KMC است؟

مشکلات	راه حل
KMC برای مادران طاقت فرسا است	تشویق اعضای خانواده برای انجام مراقبت آغوشی نوزاد زمانیکه مادر نیاز به استراحت دارد
مادران ممکن است از خفگی نوزاد وقتی درحین KMC، خواب است نگران باشند	به مادران اطمینان دهید اگر در هنگام خواب مادر، وضعیت نوزاد حین KMC درست حفظ شود، کاملاً ایمن بوده و خطر خفه شدن وجود ندارد. مشاهده شده انجام KMC در وضعیت تکیه به پشت یا نیمه نشسته میزان خطر آپنه نوزاد را کاهش میدهد و خفگی نوزاد نیز رخ نخواهد داد
موانع فرهنگی: برای مثال مادر بزرگ هاممکن است مخالف انجام این روش باشند. در بعضی رسوم، نوزادان در هفته های اول زندگی از مادرشان جدا شده و توسط مادر بزرگ مراقبت میشوند. همچنین نوزادان بجای جلوی سینه در پشت حمل می شوند	آموزش مادران، مادر بزرگ ها و سایر افراد جامعه درمورد اهمیت نگهداری مادر و نوزاد تازه متولد شده در کنار هم استفاده از امکانات محلی برای دادن آموزشهای عمومی از طریق صحبت در مورد KMC
همسایگان، اقوام یا سایر مردم جامعه ممکن است مادر را در حین انجام KMC مورد تمسخر قرار دهند	هدایت کردن آگاهانه مخالفتها و اجرا KMC در محدوده جامعه



پاینده باشید