

اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و شروع تغذیه طی ساعت اول تولد

شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یک ساعت تولد اولین و حیاتی ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است. مطابق آمارهای موجود از ۱۳۶ میلیون تولد نوزاد در سال، تقریباً ۴ میلیون از آنها در طول ماه اول عمر می میرند که حدود ۹۸ درصد از آنها در کشورهای کمتر توسعه یافته و فقیر متولد شده اند. مطالعات انجام شده نشان می دهد که اگر تمام مادران ظرف یکساعت اول تولد، تغذیه با شیرمادر را شروع و منحصراً شیرخواران را تا ۶ ماه از شیرخود تغذیه نمایند، جان یک میلیون از ۴ میلیون نوزاد حفظ می شود.

شیرمادر، حقی برای همه کودکان

تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد و شروع تغذیه با شیرمادر گرچه به هم مرتبط هستند، اما هرکدام بطور مستقل از اهمیت خاصی برخوردارند. بطوریکه گفته می شود حتی اگر مادر قصد شیردهی ندارد، مادر و نوزاد باید از این تماس اولیه بهره مند شوند. مادر و نوزاد پس از تولد نباید از هم جدا شوند و بهتر است که بطور مداوم همراه هم باشند و نوزاد مجاز باشد که به محض آمادگی، پستان مادر را بگیرد مگر به دلایل پزشکی.

مزایای شروع بموقع تغذیه با شیرمادر برای مادر و نوزاد

۱- **آغوز یا کلاستروم** اولین شیر ترشحاتی از پستان مادر، بسیار مغذی بوده، حاوی ویتامین های فراوان از جمله ویتامین آ و مواد ایمنی بخش برای نوزاد می باشد.

۲- کمک به تولید شیر کافی برای تغذیه بعدی و **پیشگیری از بروز هیپو گلیسمی** (افت قندخون).

۳- کمک به راه اندازی رفلکس مکیدن نوزاد و **انقباض رحم و خروج جفت و کاهش خونریزی مادر**

۴- کاهش احتمال مرگ و میر نوزادان کم وزن و...

پس از زایمان طبیعی و یا سزارین با بی حسی موضعی، تغذیه با شیرمادر را اغلب می توان بلافاصله شروع نمود. پس از سزارین با بیهوشی عمومی، تغذیه با شیرمادر می تواند ظرف چند ساعت اول به محض هوشیاری مادر انجام شود.



مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد پس از تولد عبارتند از:

۱- برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد به شروع موفق تغذیه **انحصاری با شیرمادر** کمک می کند.

۲- تماس پوستی زودرس مادر و نوزاد منجر به افزایش قابل توجه **میزان تغذیه با شیرمادر و طول مدت شیردهی** می شود.

۳- مادر و شیرخوار را آرام می کند و **ضربان قلب و تنفس شیرخوار** را ثبات می بخشد و نوزاد را گرم نگه می دارد.

۴- سبب پیشگیری از **افت دمای بدن نوزاد**، تعادل در سوخت و ساز بدن و تثبیت قند خون بدن نوزاد می شود.

۵- تماس اولیه مادر و نوزاد، منجر به افزایش قابل توجه **میزان تغذیه با شیرمادر در ۲ تا ۳ ماهگی** می شود.

۶- موجب **تحکیم پیوند عاطفی (BONDING)** بین مادر و نوزاد می شود. پیوند عاطفی نوزاد با پدر و مادر از دوره بارداری آغاز شده و بعد از چند ماه انتظار با اولین تلاقی نگاه و تماس مستقیم با نوزاد، قویتر می شود.