



## مراقبت آغوشی (KMC)

مراقبت آغوشی یک روش مراقبتی آسان و عاطفی است که در طی آن نوزاد در تماس پوست با پوست والدین قرار می‌گیرد. با استفاده از این روش بهبودی چشمگیری در سلامت و تکامل نوزاد نارس دیده شده است. همچنین روشی مؤثر برای پاسخ به نیازهای حرارتی (گرما)، تغذیه با شیرمادر، محافظت از ایجاد عفونت در نوزاد، تحریک، امنیت و عشق می‌باشد. در این روش نوزادان کم وزن از طریق ارتباط پوست با پوست مادر، مراقبت می‌شوند.

### مزایای مراقبت آغوشی:



- وزن گیری نوزاد را سریع تر می‌کند.
- به تنظیم دمای بدن نوزاد کمک می‌کند.
- تمام پنج حس نوزاد را تحریک می‌کند.
- سبب خواب طولانی تر و عمیق تر می‌گردد.
- روند تغذیه با شیر مادر را بهبود می‌بخشد.
- زمان های طولانی تر هوشیاری را سبب می‌شود.
- سبب آرامش بیشتر و کاهش بیقراری نوزاد می‌شود.
- احتمال ترخیص زودتر از بیمارستان را افزایش می‌دهد.
- سبب برقراری ارتباط عاطفی زودتر و بهتر بین مادر و نوزاد می‌شود.

### اجزای اصلی روش مراقبت آغوشی:

- ۱- تماس پوست با پوست: معنای تماس مستقیم پوست مادر با پوست نوزاد که به این منظور نوزاد با پوشش کلاه، جوراب و پوشک به صورت عمودی بر روی قفسه سینه مادر قرار می‌گیرد.
- ۲- تغذیه انحصاری از پستان مادر: این نوع تغذیه می‌تواند به صورت تغذیه مستقیم نوزاد از پستان مادر با استفاده از شیر دوشیده شده مادر به وسیله ابزارهای کمکی مناسب مانند لوله معده، سرنگ، فنجان، قاشق و قطره چکان انجام شود.
- ۳- حمایت همسر و اعضای خانواده: این حمایت می‌تواند در قالب مشارکت در انجام این روش، کمک به همسر و تشویق او به ادامه شیردهی و کمک در انجام کارهای منزل باشد.
- ۴- ترخیص زود هنگام از بیمارستان: مراقبت آغوشی سبب ترخیص زودتر نوزاد نارس از بیمارستان خواهد شد. این روش در خانه نیز می‌تواند ادامه یابد.

## چه نوزادی را می توان مراقبت آغوشی کرد؟

نوزادی که بتواند دمای بدن خود را حفظ کند، بطور مکرر تغذیه شود، روزانه ۱۵ تا ۲۰ وزن بگیرد و دیگر نیازی به اکسیژن کمکی نداشته باشد.

آمادگی‌های لازم برای شروع مراقبت آغوشی عبارتند از:

- ۱- حذف نورهای مزاحم و اضافی از محیطی که نوزاد مراقبت آغوشی می شود
- ۲- کاهش دادن سر و صدای محیط
- ۳- دور نگه داشتن نوزاد از تغییرات شدید یا ناگهانی جریان هوا (دمای محیط باید حدود ۲۴ درجه سانتیگراد باشد).



## زمان قطع مراقبت آغوشی:

مراقبت آغوشی تا زمانی که مادر و شیر خوار در این حالت احساس راحتی می‌کنند، ادامه می‌یابد. اغلب هنگامی که سن حاملگی به حد ترم برسد و با وزنش به حدود ۲۵۰۰ گرم برسد، این روش مطلوب است. در این حال شیر خوار شروع به لولیدن و جنبیدن می‌کند و نشان می‌دهد که از وضعیت موجود ناراحت می‌باشد. به علاوه دست و پای خود را به بیرون فشار می‌دهد و در مواقعی که نوزاد سعی می‌کند تا پشت او را در تماس پوست به پوست نگهدارد، شروع به گریه کرده و سر و صدا به راه می‌اندازد.

در شرایط زیر مراقبت آغوشی متوقف و نوزاد به انکو باتور منتقل شود:

وقفه تنفسی، کاهش تعداد ضربان قلب، تغییررنگ بدن، کاهش دمای بدن، افزایش نیاز به اکسیژن، کاهش سطح اشباع خون

## آمادگی نوزاد و مادر برای شروع مراقبت آغوشی:



- ۱- نوزاد نباید کاملاً لخت باشد. از یک پوشک با اندازه مناسب و تمیز برای نوزاد استفاده کنید. از یک کلاه نرم برای پوشاندن سر نوزاد و جوراب برای گرم نگهداشتن پاهای نوزاد استفاده نمایید.
- ۲- اگر مادر سرماخورده است و سرفه می‌کند، لازم است که از ماسک استفاده نماید.



- ۳- حمام روزانه مادر و شستن دست‌ها پس از تعویض پوشک و قبل از شیردهی و دوشیدن شیر، توصیه می‌شود.

۴- استفاده از صندلی مناسب برای مراقبت آغوشی که صندلی باید تکیه گاه داشته باشد و در ناحیه کمر و پشت مادر از یک یا چند بالش استفاده نمایید و جهت آویزان نبودن پاهای مادر، از یک زیرپایی استفاده گردد و در صورت طولانی بودن زمان مراقبت آغوشی بهتر است مادر گاهی بلند شده و به همراه نوزاد قدم بزند.

۵- هنگام مراقبت آغوشی، مادر باید بلوز و سینه بند خود را درآورده و لباس راحتی بپوشد و نوزاد داخل لباس و روی سینه مادر قرار گیرد و از یک پتو و پوشش گرم دیگری برای پوشاندن نوزاد استفاده نماید.

۶- در فواصل مراقبت آغوشی، مادر باید آرامش داشته باشد، نرمش کند و به تغذیه خود بیشتر توجه کند.

۷- قبل از شروع مراقبت آغوشی، بهتر است مادر به دستشویی رفته، و غذای سبکی نیز میل کرده باشد که در حین مراقبت، نیاز به جا به جایی نداشته باشد.

۸- بهتر است حین مراقبت آغوشی، تلفن همراه از مادر و نوزاد دور باشد.

### نحوه انجام مراقبت آغوشی:



۱- تماس پوست با پوست را بتدریج شروع کنید. بهتر است اولین مراقبت حداقل بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یکبار در روز باشد و به تدریج طول مدت و دفعات آن را افزایش دهید.

۲- راحت ترین وضعیت: نوزاد به صورت عمودی روی قفسه سینه مادر قرار گیرد و باید سر به یک طرف چرخانده شود تا گردن مستقیم و کمی به عقب نگهداری شود. این حالت سبب باز ماندن راه های هوایی نوزاد می شود. زانو و ران نوزاد خم و شکلی مانند پاهای قورباغه بگیرد.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۱۹۵

## مراقبت آغوشی

کردآوری: زیبا زکریزاده (کارشناس پرستاری)

تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا

سلامت)

تأیید کننده: دکتر پریا محقق (فوق تخصص طب نوزادان، عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>

