**ساعت اول تولد و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد**

**مادر عزیز! بلافاصله پس از زایمان تماس پوستی با نوزاد خود داشته باشید.**

 ساعت اول‌، ساعت استثنائي زندگي محسوب مي شود**.** وقتي بلافاصله بعد از تولد نوزادان سالم در تماس پوست به پوست با شكم و قفسه سينه مادر قرارمي‌گيرند ، توانايي‌هاي قابل توجه خودرا بروزمي‌دهند. دراولين بار مكيدن پستان، بايد در نظر داشت كه معرفي پستان به نوزاد بر تغذيه وي ارجح است و اين کاركمك بيشتر براي تغذيه ازپستان مادر درتغذيه هاي بعدي می نمايد در اين ميان كاركنان بهداشتي–درماني به مادركمك مي‌كنندتا نحوه بغل كردن، پستان گرفتن، روش صحيح تغذيه وديگرمهارت‌هاي موردنياز را ياد بگيرند.

**مزاياي تماس پوست با پوست مادر و نوزاد پس از تولد عبارتند از:**

 تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد و شروع تغذيه باشيرمادرگرچه به هم مرتبط هستند اما هركدام بطور مستقل از اهميت خاصي برخوردارند. بطوري كه گفته مي شود حتي اگر مادر قصد شيردهي ندارد، مادر و نوزاد بايد از اين تماس اوليه بهره مند شوند. مادر و نوزاد پس از تولد نبايد از هم جدا شوند و مطلوب است كه بطور مداوم همراه هم باشند و نوزاد مجاز باشد كه به محض آمادگي پستان مادر را بگيرد مگر به دلايل پزشكي غيرقابل اجتناب.

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

- مطالعات متعددي نشان داده اند كه تماس پوستي زود‌رس مادر و نوزاد منجر به افزايش قابل توجه ميزان تغذيه باشيرمادر و طول مدت شيردهي مي‌شود.

- مادر و شيرخوار را آرام مي كند و ضربان قلب و تنفس شيرخوار را ثبات مي بخشد و نوزاد را گرم نگه مي دارد.

- نوزادان دماي زيربغلي و پوستي بالاتر، تطابق متابوليكي و ثبات قند خون و اصلاح سريع تر اسيديته خون دارند.

- موجب تحكيم پيوند عاطفي (BONDING) بين مادر و نوزاد مي شود. پيوند عاطفي نوزاد با پدر و مادر از دوره بارداري آغاز شده و بعد از چند ماه انتظار با اولين تلاقي نگاه و تماس مستقيم با نوزاد، قويتر مي شود. پيوند عاطفي ممكن است در بدو تولد و با ديدن نوزاد ظاهر شده و يا به مرور زمان و  بعد از انس بيشتر با شيرخوار ايجاد شود. هرچه پيوند عاطفي با نوزاد زودتر و قوي تر شكل گيرد، مراقبت از نوزاد دل پذيرتر و مطلوب تر مي شود. به علاوه شيردهي و مادري كردن و تربيت فرزند با موفقيت بيشتري توام گردیده و احتمال سوء رفتار با كودك كاهش مي يابد ودر نهايت، منجر به تسریع روند رشد جسمي ،ارتقاء تكاملی و شکوفایی استعدادهاي بالقوه کودک می گردد و در سنين بالاتر نيز نقش بسزايي دارد.

- گريه شیرخواراني كه پس از تولد در تماس پوستي با مادر قرار مي‌گيرند،در مقايسه با نوزاداني كه جدا نگهداري مي شوند كمتر است. بنابراین اضطراب و مصرف انرژی نیز کاهش می یابد.

- نوزادي كه در تماس نزديك با مادر است، مي تواند به محض نشان دادن علائم آمادگي (مثل حركات دهان و زبان و مكيدن ) پستان را بمكد. اما نبايد او را مجبور كرد زيرا بر رفتار بعدي او اثر سوء دارد.

- روده شیرخوار را با باکتری طبیعی روده مادر آشنا می شود. بدین دلیل که مادر اولین کسی است که کودک را در کنار خود دارد و نه یک پرستار، دکتر یا شخص دیگری که ممکن است سبب ورود باکتریهای آن‌ها در نوزاد شود.

در صورت بروز هر گونه مشکل و یا داشتن سئوال در طول دوران شیردهی به شیردهی خود ادامه داده و به مرکز مشاوره حضرت امیرالمومنین(ع)- میدان رسالت- ابتدای خیابان سمیه – با شماره تلفن 37830392 مراجعه نمایید.

لیلا قزوینیان- کارشناس برنامه کودکان مرکز بهداشت شهرستان قم