

به نام خدا

آغوش من ؛ راهنمای مادرانه برای روزهای نخست تولد

مولفان :

ناهید مرادی

مریم عباس زاده نظام آباد

سمیه خواجه

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : مرادی ، ناهید ، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآورندگان : آغوش من ؛ راهنمای مادرانه برای روزهای نخست تولد / مولفان: ناهید مرادی ،
مریم عباس زاده نظام آباد ، سمیه خواجه
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۸-۲
شناسه افزوده : عباس زاده نظام آباد ، مریم ، ۱۳۷۳
شناسه افزوده : خواجه ، سمیه ، ۱۳۶۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : آغوش من - راهنمای مادرانه - روزهای نخست تولد
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : آغوش من ؛ راهنمای مادرانه برای روزهای نخست تولد
مولفان : ناهید مرادی - مریم عباس زاده نظام آباد - سمیه خواجه
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زیرجد
قیمت : ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۸-۲
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست

- مقدمه..... ۵
- بخش اول : آشنایی با آغوش و فواید آن..... ۷
- فصل یکم : آغوش، زبان عشق اولیه ، اهمیت تماس پوست به پوست در روزهای نخست. ۹
- اولین آغوش؛ آغاز دنیای مشترک مادر و نوزاد..... ۹
- فصل دوم : ترانزیستورهای مهر ، چگونه آغوش بر رشد مغزی و عاطفی نوزاد تأثیر می‌گذارد..... ۲۳
- بخش دوم : هنر آغوش گرفتن، از تئوری تا عمل..... ۳۷
- فصل سوم : یافتن موقعیت‌های بهینه ، تکنیک‌های کاربردی برای در آغوش گرفتن نوزاد..... ۳۹
- فصل چهارم : آغوش امن، خواب آرام ، ارتباط بین آغوش مادر و کیفیت خواب نوزاد... ۵۴
- بخش سوم : فراتر از آغوش ، توسعه رابطه از طریق لمس و ارتباط ۷۲
- فصل پنجم : درک نشانه‌های نوزاد ، چگونه آغوش به ارتباط کلامی و غیرکلامی کمک می‌کند..... ۷۴
- فصل ششم : آغوش برای شیردهی ، ایجاد پیوند عمیق‌تر در زمان تغذیه ۸۸

فصل هفتم : آغوش و سلامت جسمی نوزاد ، تأثیر لمس بر سیستم ایمنی و کاهش

استرس.....۱۰۲

فصل هشتم : مراقبت از مادر، مراقبت از نوزاد ، اهمیت آغوش برای سلامت روان مادر

و ایجاد دلبستگی ایمن ۱۱۸

منابع ۱۳۲

مقدمه

ورود نوزاد به آغوش خانواده، آغاز تازه ای است که سرشار از هیجان، شگفتی و چالش های جدید می باشد. روزهای نخست پس از تولد، تجربه ای منحصر به فرد و دگرگون کننده برای هر مادر است. این دوره، که سرشار از یادگیری، سازگاری و شکل گیری پیوند عمیق میان مادر و نوزاد است، نیازمند دانش، حمایت و آرامش است. کتاب "آغوش من؛ راهنمای مادرانه برای روزهای نخست تولد" با درک عمیق این نیازها، به عنوان چراغ راهی در این مسیر نورانی و گاه پرفراز و نشیب، برای شما مادران عزیز طراحی شده است.

این مقدمه، نه تنها به زیبایی های ناب مادری در بدو تولد می پردازد، بلکه با تکیه بر یافته های علمی معتبر و تجربیات بالینی، شما را با واقعیت های این دوره آشنا می سازد. ما باور داریم که دانش، بهترین سلاح برای رویارویی با هر چالشی است و آگاهی از روند طبیعی رشد و تکامل نوزاد، همراه با شناخت نیازهای جسمی و روانی او، به شما اطمینان و آرامش لازم را می بخشد. در این کتاب، تلاش شده است تا با زبانی علمی، دقیق و در عین حال صمیمی و قابل فهم، به سوالات و دغدغه های شما پاسخ داده شود. از تغذیه نوزاد و شیردهی گرفته تا خواب، بهداشت، مراقبت های پزشکی و مهم تر از همه، سازگاری روانی شما با نقش جدیدتان به عنوان مادر، همگی به صورت جامع مورد بررسی قرار گرفته اند.

هدف ما در "آغوش من"، توانمندسازی شماست؛ تا با اعتماد به نفس و آگاهی کامل، این دوران طلایی را سپری کنید و از لحظات ناب کنار نوزادتان نهایت لذت را ببرید. ما در کنار شما هستیم تا این سفر هیجان‌انگیز را به تجربه‌ای دلنشین و پر بار تبدیل کنیم، تجربه‌ای که در آن، پیوند ناگسستنی عشق و مراقبت، پایه و اساس رشدی سالم و شاد برای دل‌بندتان را بنا می‌نهد. این کتاب، نه تنها یک راهنما، بلکه همراهی دلسوز است که در هر قدم، دانش و اطمینان لازم را به شما هدیه می‌دهد تا با عشق و آگاهی، دنیای کوچک نوزادتان را بسازید.

بخش اول : آشنایی با آغوش و فواید آن

فصل یکم: آغوش، زبان عشق اولیه، اهمیت تماس پوست به پوست در روزهای نخست

اولین آغوش؛ آغاز دنیای مشترک مادر و نوزاد

با سلام و احترام به شما، مادر عزیز.

در این دوران شگفت‌انگیز و سرشار از دگرگونی، من در کنار شما هستم تا با تکیه بر دانش و تجربه، مسیر مادری را برایتان روشن‌تر و آرام‌تر سازم. هر لحظه از بارداری و زایمان، فصلی تازه از زندگی است، اما هیچ‌کدام به اندازه‌ی **اولین آغوش** پس از تولد، ژرف و تأثیرگذار نیست.

بباید با فواید آن شروع کنیم. تماس پوست به پوست بلافاصله پس از تولد، نوزاد را در معرض باکتری‌های مفیدی قرار می‌دهد که از بدن شما به او منتقل می‌شود. این باکتری‌ها، بخش مهمی از سیستم ایمنی او را شکل می‌دهند و به او در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کنند. همچنین، این تماس به تنظیم دمای بدن نوزاد کمک می‌کند و او را در شرایط ایده‌آل نگه می‌دارد. نوزادان در بدو تولد، سیستم تنظیم دمای کاملی ندارند و در معرض خطر هیپوترمی (کاهش دمای بدن) قرار دارند. تماس پوست به پوست، با استفاده از گرمای بدن شما، به حفظ دمای ایده‌آل کمک می‌کند.

از نظر تنفسی، تماس پوست به پوست می‌تواند به تثبیت تنفس نوزاد کمک کند. ضربان قلب و میزان اکسیژن خون در نوزادانی که این تماس را تجربه می‌کنند، معمولاً پایدارتر است. این امر، به ویژه برای نوزادان نارس یا آنهایی که نیاز به حمایت تنفسی دارند، بسیار حیاتی است.

حالا بیایید به فواید روانی این آغوش جادویی بپردازیم. برای شما، این تماس، ترشح هورمون اکسی‌توسین را تحریک می‌کند که به "هورمون عشق" معروف است. اکسی‌توسین، احساس آرامش، پیوند عاطفی و کاهش استرس را به همراه دارد. این هورمون، به شما کمک می‌کند تا با نوزادتان ارتباط برقرار کنید و فرآیند شیردهی را تسهیل می‌کند. در واقع، تماس پوست به پوست، اغلب منجر به شروع سریع‌تر و موفق‌تر شیردهی می‌شود.

برای نوزادتان، تماس پوست به پوست، استرس تولد را کاهش می‌دهد و به او احساس امنیت و آرامش می‌دهد. او با شنیدن صدای قلب شما، بوی شما و احساس گرمای بدنتان، به دنیای جدیدی که وارد شده است، عادت می‌کند. این تجربه می‌تواند نقطه‌ی آغاز فوق‌العاده‌ای برای شکل‌گیری دلبستگی ایمن باشد که پایه رشد عاطفی سالم او خواهد بود.

اما چطور می‌توان این تماس را به بهترین و ایمن‌ترین شکل ممکن انجام داد؟

اول از همه، اطمینان حاصل کنید که نوزاد، پس از تولد، کاملاً خشک شده و برهنه (فقط با پوشک) بر روی سینه شما قرار می‌گیرد. اگر نوزاد نیاز به احیا داشته باشد، این تماس باید تا زمانی که شرایط او پایدار شود، به تأخیر بیفتد.

محیط اطراف باید گرم و آرامش‌بخش باشد. پرستاران و پزشکان باید شما را در این فرآیند همراهی کنند و از هرگونه مداخله غیرضروری پرهیز نمایند. در این زمان، سعی کنید تا حد امکان، نوزاد را لمس نکنید و اجازه دهید که خودش سینه شما را پیدا کند.

در صورت امکان، این تماس را تا حد امکان طولانی کنید. حداقل یک ساعت و ایده‌آل‌تر این است که تا زمانی که نوزاد نشانه‌هایی از آمادگی برای شیر خوردن را نشان دهد، این تماس را ادامه دهید. این کار، به شما و نوزادتان فرصت می‌دهد تا از این لحظات بی‌نظیر، نهایت لذت را ببرید و پیوند عاطفی‌تان را تقویت کنید.

مادر گرامی، اگر به هر دلیلی امکان زایمان طبیعی برای شما فراهم نباشد یا نوزاد شما نیاز فوری به مراقبت‌های پزشکی پیدا کند، نگرانی شما کاملاً قابل درک است. اما باید بدانید که حتی در این موقعیت‌های خاص، راه‌های متعددی برای حفظ ارتباط نزدیک و بهره‌مندی از فواید آغوش وجود دارد. در این موقعیت‌ها، اولویت اصلی، اطمینان از سلامت و ثبات نوزاد شماست. تیم پزشکی تمام تلاش خود را برای رسیدگی به نیازهای او به کار خواهد گرفت.

با این حال، حتی پس از زایمان سزارین یا زمانی که نوزاد تحت مراقبت‌های خاصی قرار دارد، می‌توانیم به شکلی خلاقانه و سازنده، تماس نزدیک را تسهیل کنیم. اگر امکان تماس پوست به پوست فوری وجود نداشته باشد، همانطور که قبلاً گفتیم، اولویت با ایمنی و ثبات نوزاد است، اما به محض مساعد شدن شرایط، باید بلافاصله این تماس را برقرار کرد. در صورتی که نوزاد نیاز به بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) داشته باشد، امکان بازدید منظم و در صورت اجازه کادر درمان، در آغوش گرفتن نوزاد فراهم خواهد شد. هر چند این لحظات، اگرچه ممکن است کوتاه باشند، اما ارزش فراوانی دارند.

حتی اگر نتوانید به طور مستقیم تماس پوست به پوست کنید، روش‌های دیگری نیز برای ایجاد حس نزدیکی و امنیت وجود دارد. به عنوان مثال، قرار دادن دستتان بر روی بدن نوزاد، لمس آرام و مداوم او، صحبت کردن با او با صدایی آرام و دلنشین، و حتی خواندن کتاب برایش، همگی می‌توانند به ایجاد پیوند عاطفی کمک کنند. بوی شما، صدای شما و گرمای حضور شما، حتی از ورای یک پتو یا در محیطی نیمه استریل، برای نوزاد احساس امنیت و آرامش را به ارمغان می‌آورد.

همچنین، باید توجه داشت که مراقبت از نوزاد توسط پدر نیز می‌تواند نقش مهمی در این فرآیند ایفا کند. در آغوش گرفتن نوزاد توسط پدر (تماس پوست به پوست پدر و نوزاد) نیز فواید مشابهی دارد، از جمله کاهش استرس نوزاد و ایجاد پیوند عاطفی، را به همراه

دارد. این موضوع به ویژه زمانی که مادر در حال گذراندن دوران نقاهت است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

زمانی که نوزاد شما وضعیت پایدارتری پیدا کرد و امکان تماس مستقیم فراهم شد، حتی اگر این تماس بلافاصله پس از تولد نباشد، هنوز هم می‌توان به فواید حیاتی آن ، به ویژه از نظر روانی و عاطفی، قابل دستیابی خواهد بود. این بدان معناست که هر زمان که فرصت برقراری این ارتباط فیزیکی فراهم شود، به رشد سالم روانی و عاطفی نوزادتان کمک خواهید کرد. به یاد داشته باشید که انعطاف‌پذیری در رویکرد و تطبیق با شرایط، کلید حفظ این پیوند مقدس است.

نقش پدر یا همراه شما در این روزهای نخست، بسیار فراتر از یک حمایتگر ساده است؛ اوبه عنوان یکی از ارکان اصلی و منبعی منحصر به فرد برای آرامش نوزاد و شما عمل می‌کند. در مواقعی که مادر به دلیل شرایط پزشکی یا دوران نقاهت پس از سزارین، قادر به تماس پوست به پوست فوری نیست، پدر تبدیل به «پناهگاه امن» اولیه برای نوزاد تبدیل می‌شود.

آغوش پدر برای نوزاد یک دنیای حسی کاملاً جدید و متفاوت است. صدای بم و آرامش‌بخش او، ضربان قلب قوی و منظمش، و گرمای خاص بدنش، همگی محرک‌های جدیدی هستند که به تنظیم سیستم عصبی نوزاد کمک کرده و سطح هورمون استرس

(کورتیزول) را در او کاهش می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد تماس پوست به پوست پدر و نوزاد، به تثبیت دمای بدن، الگوی تنفس و قند خون نوزاد کمک می‌کند، به طوری که تاثیر مشابهی با آغوش مادر دارد. این تماس، همچنین نوزاد را با میکروبیوم (باکتری‌های مفید) پوست پدر آشنا می‌کند که در تقویت سیستم ایمنی او نقش دارد.

تاثیر این تجربه تنها به نوزاد محدود نمی‌شود. در بدن پدر نیز هنگام تماس پوست به پوست، هورمون‌هایی مانند اکسی‌توسین (که گاهی هورمون عشق یا پیوند شناخته می‌شود) و وازوپرسین ترشح می‌شود. این هورمون‌ها که پیشتر تصور می‌شد عمدتاً در مادران فعال هستند، به تقویت حس تعلق، غریزه محافظت و کاهش استرس در پدر کمک می‌کنند. این فرآیند بیوشیمیایی، پدر را از یک ناظر به یک مراقب فعال و مطمئن تبدیل می‌کند و اعتماد به نفس او را در ایفای نقش جدیدش به شدت افزایش می‌دهد.

در سطح خانواده، این تجربه یک «هم‌تنظیمی» سه‌جانبه را شکل می‌دهد. پدری که با در آغوش گرفتن نوزاد، او را آرام می‌کند، به شما نیز که در حال بهبودی هستید، آرامش خاطر می‌بخشد. دیدن این پیوند عمیق میان پدر و فرزند، به شما اطمینان می‌دهد که نوزادتان در امنیت و آسایش است و این امر به کاهش اضطراب شما و تسریع روند بهبودی‌تان کمک شایانی می‌کند. این لحظات، پایه‌های یک الگوی والدگری مشترک و تیمی را بنا می‌نهند و این پیام را به ساختار خانواده جدید شما منتقل می‌کنند که

مسئولیت و لذت مراقبت از این موجود کوچک، بین هر دوی شما تقسیم شده است. این پیوند اولیه، استحکام رابطه شما به عنوان یک زوج را نیز تقویت می‌کند و شما را در مواجهه با چالش‌های پیش رو، به هم نزدیک‌تر می‌سازد.

نوزاد شما یک ارتباط‌گر ماهر است و نشانه‌هایی که از خود بروز می‌دهد، نه تصادفی، بلکه پاسخ‌های مستقیم سیستم عصبی او به محیط اطراف است. برای رمزگشایی این نشانه‌ها، باید به یک مشاهده‌گر دقیق و حساس تبدیل شوید.

اولین و واضح‌ترین نشانه، الگوی تنفس اوست. نوزادی که مضطرب یا ناراحت است، تنفسی سطحی، سریع و نامنظم دارد. ممکن است صداهایی مانند ناله یا خرخر کوتاه از او بشنوید. اما زمانی که در آغوش امن شما یا پدرش قرار می‌گیرد، یک تغییر شگرف رخ میدهد. سیستم عصبی او از حالت «جنگ و گریز» به حالت «آرامش و امنیت» تغییر وضعیت میدهد. در نتیجه، تنفس او عمیق‌تر، آهسته‌تر و به طرز چشمگیری منظم‌تر میشود. شما میتوانید این ریتم آرام را روی قفسه سینه خود احساس کنید. یکی از جادویی‌ترین لحظات زمانی است که متوجه میشوید تنفس شما و او به یک ریتم مشترک و هم‌نوا رسیده است. این هم‌تنظیمی فیزیولوژیک، گواهی قطعی بر آرامش اوست.

دومین سرنخ، زبان بدن اوست. نوزاد ناآرام، بدنی سفت و پر تنش دارد. دست‌هایش را مشت می‌کند، پاهایش را به داخل شکم جمع کرده یا بی‌قرار تکان میدهد، و ممکن است