



# مراقبت کانگوروی

اطلاعات برای والدین

Farsi



## مراقبت کانگورویی چیست؟

مراقبت کانگورویی یعنی تماس پوست بدن با پوست بدن به این شکل که کودک (که فقط پوشک پوشیده و لباس دیگری بر تن ندارد) را مستقیماً روی سینه عاری از لباس خود می‌گذارید و کودک در یک پوشش قنداقی قرار دارد. مراقبت کانگورویی سه بخش دارد:

1

تماس پیوسته پوست با پوست کودک و والد.

2

کمک به تغذیه از شیر مادر و شیردهی.

3

مراقبت و ترویج عدم جدایی کودک و والد، ترخیص به موقع برای رفتن به منزل و پیگیری‌های متناسب.

نگه داشتن کودک در وضعیت مراقبت کانگورویی یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای کمک به فرزند خود در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) انجام دهید. شما و فرزندتان می‌توانید از کنار هم بودن برای مدت‌های طولانی لذت ببرید و این کار را از اولین فرصت ممکن بعد از تولد کودک شروع خواهید کرد. نگه داشتن کودک به سبک مراقبت کانگورویی از استرس‌های ناشی از تولد زودتر از موعد می‌کاهد.



”مراقبت کانگورویی واقعاً به خانواده ما کمک کرد. ما توانستیم او را تغذیه کنیم که واقعاً لذت بخش بود. ساعت‌های متمادی در آغوش گرفتن. مفهوم مادر بودن را برای من روشن ساخت. این لحظات آغازین مادر شدن من بود و احساس کمک کردن به دخترم بود.“

Michelle ، یکی از والدین در NICU -

## اهمیت مراقبت کانگورویی

مراقبت کانگورویی آسایش و صمیمیت را به شیوه های مختلفی برای شما و کودکتان به ارمغان آورده و احساس نزدیکی و ارتباط میان شما ایجاد می نماید. تماس پوست با پوست شما و کودک مؤلفه اصلی و کلیدی تجربه تمام این مزایاست. وقتی که کودک را به سبک مراقبت کانگورویی نگه می دارید، او می تواند ضربان قلب و صدای شما را بشنود، تنفس شما را حس کند و پوست شما را بو کرده و احساس نماید. نزدیک نگه داشتن کودک از طریق تماس پوست با پوست برای او آسایش بخش است.

### برای مادر

- از جدایی میان مادر و کودک می کاهد
- به ازدیاد جریان شیر و بهبود تأمین شیر کمک می کند
- از اضطراب و افسردگی می کاهد

### برای کودک

- به رشد مغز کمک می کند
- سرعت ضربان قلب و تنفس را متعادل می کند
- درد و استرس روال های دردناک را کاهش می دهد
- به شروع زودتر تغذیه از شیر مادر کمک می کند
- دمای بدن را حفظ می کند
- با باکتری های مفید از کودک شما محافظت می کند
- ریسک ابتلا به عفونت ها را کاهش می دهد

### برای خانواده

- ارتباط و نزدیکی را بیشتر می کند
- اعتماد به نفس برای مراقبت از کودک زودتر از موعد به دنیا آمده را بهبود می بخشد



## اهمیت مراقبت کانگورویی

### مراقبت کانگورویی چه فایده ای برای مغز کودک دارد؟

مغز کودکانی که پیش از موعد به دنیا آمده اند پس از تولد با سرعت به رشد ادامه می دهد. تماس های حمایت گرانه زودهنگام مانند مراقبت کانگورویی یا بغل کردن با دستها به رشد مغز کودک کمک کرده و از تبعات عوامل تحریک کننده (صدا، نور، درد) در NICU می کاهد. مراقبت کانگورویی زودهنگام و پیوسته اثرات ماندگاری در رشد مغزی کودک در NICU، در خانه و تمام عمر او بر جا خواهد گذاشت.

### چرا خواب مهم است؟

مغز کودکانی که پیش از موعد به دنیا آمده اند در طول خواب رشد می کند. کودک شما در وضعیت مراقبت کانگورویی بهترین کیفیت خواب را خواهد داشت. خواب برای کنترل سیستم های بدن، ذخیره انرژی و رشد حواس (شنوایی، لامسه، چشایی، بویایی و بینایی) ضروری است. در طول خواب، اطلاعات حسی مهم در مدارها، کانال ها و اتصال های ماندگار مغز سامان دهی می شوند. مراقبت کانگورویی زمینه را برای بهینه ترین سیکل های خواب فراهم می کند. با انجام امور مراقبتی معمول (پوشک) بطور همزمان با سیکل طبیعی خواب و بیداری کودک به حفظ سیکل خواب وی کمک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با پرستار خود صحبت کنید.

## کودک من چه موقع برای مراقبت کانگورویی آمادگی دارد؟

برای آگاهی از اینکه آیا فرزند شما برای مراقبت کانگورویی آمادگی دارد یا خیر با گروه مراقبت های بهداشتی او صحبت کنید. وضعیت هر کودک بطور جداگانه بررسی می شود.



## چگونه باید خود را برای مراقبت کانگورویی آماده سازم؟

تا جایی که امکان دارد نزدیک کودک باشید. والدین در واقع مراقبت کنندگان اصلی فرزندان خود هستند و هر دو می توانند در مراقبت کانگورویی مشارکت نمایند.

شاید اولین باری که کودک را در آغوش می گیرید دلواپس و نگران باشید. این موضوع عادیتست. گروه مراقبت های بهداشتی به شما کمک خواهند کرد تا احساس آسایش و امنیت بکنید. پرستار به شما کمک خواهد کرد تا علائم و اشارات کودک را درک کنید و متوجه شوید که آیا از مراقبت کانگورویی لذت می برد و با آن راحت است یا خیر.

اگر نمی توانید بطور مداوم در NICU حضور داشته باشید، از یکی دیگر از اعضای خانواده یا یک فرد حمایتگر بخواهید مراقبت کانگورویی را برای کودک شما انجام دهد.

## آماده شدن برای مراقبت کانگورویی

مراقبت کانگورویی خود را با گروه مراقبت های بهداشتی فرزندتان برنامه ریزی کنید.

- برای راحتی خودتان پیش از شروع دستشویی بروید، غذا میل کنید یا یک خوراکی سبک و آب دم دست داشته باشید.
- کودکان به رایحه طبیعی بدن مادرشان علاقه دارند. سعی کنید از زدن عطرها و لوسیون های دارای رایحه تند و سیگار کشیدن پیش از انجام مراقبت کانگورویی خودداری کنید.
- درخواست کنید یک صندلی راحت به شما بدهند که پشتی آن عقب برود.
- در صورت امکان آهسته صحبت کنید و نورها را کم کنید.
- قبل، در حین و بعد از انجام مراقبت کانگورویی با فرزند خود، شیر خود را بدوشید.
- کودک را آماده کنید. پوشک کودک را عوض کرده و دمای بدنش را اندازه گیری کنید.
- پیراهن یا بالاپوش خود را در بیاورید تا سینه تان لخت باشد. پوشش قنداقی را تن کودک کنید.
- فرا بگیرید که کودک تان را مشاهده کرده و به او گوش کنید.
- کودک را برای طولانی ترین مدت ممکن در آغوش نگه دارید.





## مراقبت کانگورویی و تغذیه از شیر مادر

مراقبت کانگورویی بهترین شروع و گام نخست را برای شما و فرزندتان در ارتباط با تغذیه از شیر مادر فراهم می‌آورد. بسیاری از مادران وقتی از شیوه مراقبت کانگورویی استفاده می‌کنند شیر بیشتری تولید کرده و میزان شیر خود را حفظ می‌نمایند.

احتمال اینکه کودکانی که به شیوه مراقبت کانگورویی نگه داشته می‌شوند زودتر تغذیه از شیر مادر را شروع کرده و برای مدت طولانی‌تری از شیر مادر تغذیه کنند بیشتر است. درباره علامت‌های نیاز کودک به تغذیه از پرستار خود سؤال کنید. شما می‌توانید در حالت مراقبت کانگورویی وقتی که پوشش قنداقی را تا زیر گردن کودک پایین کشیده‌اید بدون هیچ مشکلی شیر بدهید. فارغ از تغذیه انتخابی برای نوزاد، مراقبت کانگورویی برای تمام خانواده‌ها مهم است.

## چگونه باید از پوشش قنداقی مراقبت کانگورویی استفاده کنم؟

درباره نحوه انتخاب یک پوشش قنداقی با اندازه مناسب با پرستار خود صحبت کنید. پوشش قنداقی باید کاملاً اندازه و غیرگشاد باشد تا کودک به سینه شما بچسبد و در عین حال تنفس را دشوار نکند. برای آگاهی از شیوه‌های ایمن قرار دادن پوشش قنداقی و گره زدن پوشش قنداقی به دستورالعمل‌های سازندگان مراجعه کنید.



## برای چند وقت باید مراقبت کانگوروی را انجام بدهم؟

نگه داشتن به شیوه مراقبت کانگوروی را در کوتاه ترین زمان ممکن بعد از تولد آغاز کرده و تا هر چند وقت که می توانید ادامه دهید. هرچقدر زمان بیشتری این کار را انجام بدهید بهتر است، حتی 24 ساعت در روز. این کار به کودک کمک می کند تا خوابی عمیق تر و مفیدتر داشته باشد. کودک زمانی مزایای مراقبت کانگوروی را تجربه خواهد کرد که او را بیشتر از یک سیکل کامل خواب (حدود 60 دقیقه) نگه دارید.

برای اینکه کودک در طول انجام روال های مراقبتی مانند نمونه خون گرفتن از پاشنه پا، تزریق های وریدی، تعویض پوشک و اندازه گیری دما راحت باشد او را به این سبک در آغوش بگیرید.

## اگر الان وقت مناسبی برای مراقبت کانگوروی نباشد، چه کار دیگری می توانم انجام بدهم؟

اگر نمی توانید کودک خود را به سبک مراقبت کانگوروی نگه دارید، باز هم می توانید او را مورد نوازش های محبت آمیزی قرار دهید که برای شما و کودک مفید هستند.

### بغل کردن در دستها

بغل کردن در دستها یا نگه داشتن حمایتی به این معنی است که یک دست را بالای سر کودک می گیرید و پاهای کودک را در دست دیگر خود قرار می دهید و فشار مختصری وارد می نمایید. این کار به کودک احساس در بر گرفته شدن و امنیت می دهد. می توانید این کار را در هر زمان برای آرام کردن کودک انجام دهید. در طول روال هایی مانند نمونه خون گرفتن، بغل کردن کودک در دستها به این شیوه خیلی مفید واقع می شود.

### آواز خواندن، کتاب خواندن، صحبت کردن

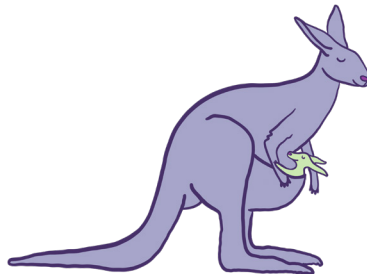
برای کودک شما بسیار مهم است که صدایتان را بشنود. برای کودک خود آواز بخوانید، کتاب بخوانید یا صحبت کنید. آواز خواندن به آرام کردن کودک کمک می کند و خواندن و صحبت کردن به تقویت پیوند شما و نیز پیشرفت بلندمدت زبان آموزی کمک می کنند.



## چطور باید کودک را بلند کنم؟

وقتی والدین کودک را بلند می کنند (یا جابجا می کنند) استرس کمتری به کودک وارد می شود. اگر نگران صحیح بودن شیوه بلند کردن کودک هستید، با گروه مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید تا در ابتدا برای جابجا کردن کودک با شما تمرین کنند. برخورداری از آمادگی مناسب جهت جابجا کردن کودک تضمین کننده امنیت وی است و کودک راحتتر خواهد

- 1 برای برنامه ریزی زمان مراقبت کانگورویی، با گروه مراقبت های بهداشتی فرزندتان صحبت کنید. بسته به نیازهای کودک شاید برای جابجا کردن او کمک لازم داشته باشید.
- 2 انکوباتور را تا ارتفاع باسن بالا بیاورید. در انکوباتور را باز کنید یا بالای انکوباتور را بلند کنید تا اینکه بتوانید بدنتان را حتی المقدور به کودک نزدیک سازید. هر دو دست خود را زیر کودک ببرید و دست ها و پاهای کودک را بگیرید.
- 3 سینه خود را پایین آورده و به کودک نزدیک کنید و با یک حرکت او را به روی سینه خود منتقل کنید. در حینی که بلند می شوید باید بدن و سر کودک را نگه دارید.
- 4 یکی از اعضای گروه مراقبت های بهداشتی یا یک شخص حمایتگر می تواند لوله ها و سیم ها را در صورت نیاز جابجا کند. پوشش قنذاقی را روی بدن کودک کشیده و آنرا تا بالای شانه/پایین لاله گوش بیاورید. کمی درنگ کنید تا مطمئن شوید تمام اعضای گروه مراقبت و تجهیزات در موقعیت امنی قرار داشته باشند و سپس آهسته روی صندلی بنشینید.
- 5 لوله ها و سیم ها را به پوشش قنذاقی یا لباس بیمارستان وصل کنید. موقعیت کودک و پوشش قنذاقی را کنترل کنید. شاید بازگشت کودک به علائم حیاتی عادی نیازمند زمان باشد. با صبر و آرامش می توانید از روی آوردن کودک به مراقبت کانگورویی حمایت کنید.
- 6 در وضعیت راحتی قرار گرفته و از این ساعات با کودک خود لذت ببرید.





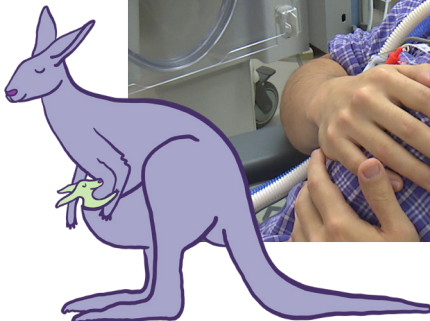


## چک لیست انتخاب وضعیت ایمنتر مراقبت کانگورویی

- ✓ در وضعیت نیمه تکیه داده به عقب بنشینید، دراز نکشید
- ✓ کودک در وضعیت عمودی است و سینه اش روی سینه شما قرار دارد
- ✓ پوشش قنداقی صورت کودک را نپوشانده است
- ✓ گردن کودک صاف است
- ✓ دست ها و پاهای کودک خم هستند، مانند شکل قورباغه

### خواب ایمن و بی خطر در بیمارستان با مراقبت کانگورویی

در طول مراقبت کانگورویی طبیعی است که خواب آلوده شوید یا بخواهید استراحت کنید. اگر احساس کردید خوابتان گرفته است، در یک صندلی به عقب تکیه دهید (دراز نکشید)، در حالیکه به مونیتور متصل هستید، کودک را محکم و در وضعیتی ایمن در بغل نگه دارید. به پرستار کودک بگویید ممکن است خوابتان ببرد.



## اگر کودک را به بیمارستان دیگری انتقال می‌دهید

امکان دارد لازم باشد کودک به بیمارستان دیگری منتقل شود. به چند پیشنهاد برای کمک به انطباق شما و کودک خود توجه کنید.

- به گروه مراقبت های بهداشتی کودک خود بگویید که چه میزان مراقبت کانگوروی انجام می دهید.
- درباره نحوه مشارکت خود در مراقبت فرزندتان صحبت کنید تا وقتی زمان خانه بردن کودک فرا رسید از اعتماد به نفس کافی برخوردار باشید.
- مدافع کودک خود باشید. اگر گروه مراقبت های بهداشتی شما مراقبت کانگوروی انجام نمی دهند، برای انجام آن کمک بخواهید.

## آیا بعد از ترک بیمارستان باید به مراقبت کانگوروی ادامه دهم؟

بله، در خانه به مراقبت کانگوروی بپردازید. شما و فرزندتان از نزدیک بودن به هم در خانه لذت خواهید برد. کودک هرگاه دیگر مایل نباشد در وضعیت مراقبت کانگوروی گرفته شود موضوع را به شما خواهد فهماند.

در اینجا می توانید یک برنامه ایمنتر خواب مناسب برای خانواده خود و با رعایت آداب فرهنگی تان ایجاد کنید:

<https://goo.gl/RzgPWC>

یا اینجا را با تلفن هوشمند خود اسکن کنید:





# مراقبت کانگوروی

## اطلاعات برای والدین

منظور از اصطلاح مراقبت کانگوروی، شیوه تماس زودهنگام و طولانی پوست بدن با پوست بدن مابین کودک و مراقبت کننده در یک واحد مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) است. اصطلاح مراقبت کانگوروی، تمام والدین و خانواده ها را در بر می گیرد.



مارس 2019

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مراقبت کانگوروی و  
آشنایی با منابع مفید دیگر به این سایت بروید

[perinataleservicesbc.ca/health-info/newborn-care](http://perinataleservicesbc.ca/health-info/newborn-care)



یا اینجا را با تلفن هوشمند خود اسکن کنید: