

## Doğumdan Sonra İlk Saat- Altın Saat

**Dr. Öğr. Üyesi Şeyma Karatekin**

Doğumdan sonra annelerin bebekleri ile geçirdiği ilk saat, hem bebek hem de anne sağlığı için kritik bir öneme sahip olması nedeniyle altın saat olarak adlandırılır. Bu zaman diliminde bebeğin anneye ten teması, göbek bağının geç kesilmesi ve emzirmenin erken dönemde başlatılması hedeflenir.

Erken ve kesintisiz ten teması her anne ve bebeğin hakkıdır ve sağlık çalışanı tarafından desteklenmelidir. Ten temasının, bebeğin annenin karnına veya göğsüne yüzüstü yatırılması ve aralarında hiçbir giysi olmadan yapılması gerekir. Ten temasının, doğum yönteminden bağımsız olarak anne ve bebeğin durumuna göre mümkün olan en kısa sürede başlatılması önerilir ve en az 60 dakika kesintisiz uygulanmalıdır. Altın saatte yapılan ten teması sayesinde, bebeğin vücut ısısı daha iyi korunur ve kan şekerinin düşmesi önlenir.

Altın saatte yapılan ten teması, annelerde oksitosin adı verilen bir hormonun salınımına sebep olur. Anne bebek arasında bağlanmayı da destekleyen bu hormon sayesinde anne gevşer, rahatlar ve rahimde toparlanmaya sebep olarak kanama miktarını azaltır. Ayrıca süt akışını da kolaylaştırır.

Kesintisiz ve erken ten teması emzirmenin başlatılmasını sağlayan en önemli faktörlerden biridir. Bu sırada, bir taraftan süt salgılanırken, diğer taraftan da bebek koklayarak ve hareket ederek memeye doğru emekler ve çoğu zaman kendi kendine emmeye başlayabilir. Erken emzirme, süt üretiminin başlatılması ve başarılı emzirme için büyük önem taşır. Bebeğin ilk aldığı sarı renkli koyu kıvamlı süt kolostrum olarak adlandırılır. Damlalar halinde gelen bu süt içeriği nedeniyle bebeğin ilk aşısı olarak da adlandırılır. Doğumdan sonra ten teması yapılmasının, emzirmeye olan olumlu katkısı birçok bilimsel kanıtla desteklenmektedir. Özellikle doğumdan sonra 30 dakikadan uzun süre kesintisiz ten teması yapılan bebeklerde anne sütüyle beslenme oranları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca uzun dönemde anne bebek etkileşiminin daha iyi olması ve bebeklerin ağlamasında azalma ile ilgili faydaları olduğu gösterilmiştir.

Sonuç olarak anne bebeğin sağlık durumu uygun olduğu sürece tüm anne bebek çiftleri için altın saat uygulamaları hayata geçirilmelidir.

### Kaynaklar:

1. Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised Baby-friendly Hospital Initiative. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. Neczypor JL, Holley SL. Providing Evidence-Based Care During the Golden Hour. Nurs Womens Health. 2017 Dec;21(6):462-472. doi: 10.1016/j.nwh.2017.10.011. PMID: 29223210
3. Bramson, L., Lee, J. W., Moore, E., Montgomery, S., Neish, C., Bahjri, K., & Melcher, C. L. (2010). Effect of early skin-to-skin mother—Infant contact during the first 3 hours following birth on exclusive breastfeeding during the maternity hospital stay. *Journal of human lactation*, 26(2), 130-137.
4. Moore ER, Brimdyr K, Blair A, Jonas W, Lilliesköld S, Svensson K, Ahmed AH, Bastarache LR, Crenshaw JT, Giugliani ERJ, Grady JE, Zakarija-Grkovic I, Haider R, Hill RR, Kagawa MN, Mbalinda SN, Stevens J, Takahashi Y, Cadwell K. Immediate or early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database Syst Rev. 2025 Oct 22;10(10):CD003519. doi: 10.1002/14651858.CD003519.pub5. PMID: 41120189; PMCID: PMC12540017.