
بسم الله الرحمن الرحيم

مطالب آموزشی دوره بازآموزی20 ساعته
تغذیه با شیر مادر(مرکز کوثر)

مطالب ارائه شده جلسات آموزشی توسط اساتید محترم
دکتر یزدی، دکتر جورابچی ، دکتر مهرام ، دکتر موحد ،
دکتر آژ، دکتر الفتی ، دکتر لالوها ، خانم علیمرادی ، دکتر
خادم ، دکتر خامنه پور ، دکتر جمشیدی، دکتر نوبخت ،
خانم رنجکش

تهیه و تنظیم: فرحناز محمد خانی ها ، صغری فلاح علیپور

fppt.com

- یکی از چهار استراتژی اتخاذ شده توسط یونیسف که به انقلاب سلامتی کودکان منجر شده است تغذیه کودک با شیر مادر است
- تغذیه با شیر مادر روش بی نظیری برای تامین غذای مناسب جهت رشد و تکامل مطلوب شیر خواران است
- درخصوص اهمیت شیر مادر در دین اسلام نیز تاکید بسیار شده است ازجمله *حضرت رسول اکرم (ص) میفرماید :* اگر مادری شب شیر دهد برای هر جرعه شیری که میدهد پاداش او معادل آن است که هفتاد بنده را در راه خدا آزاد کرده است

fppt.com

- *حضرت امام جعفر صادق (ع) میفرماید* : زن در دوران بارداری و زایمان و شیر دادن ، اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر دراین زمان از دنیابرود برای او اجرشهید است
- با توجه به اهمیت ترویج تغذیه با شیر مادر و همچنین دستیابی به اهداف برنامه عملیاتی کودکان در برنامه شیر مادر در سال ۹۱ در خصوص برگزاری باز اموزی برای رده های مختلف کارکنان آموزشی این محتوای اموزشی تهیه شده است

fppt.com

مزایای شیر دهی برای مادر

- مکیدن پستان بلافاصله پس از تولد توسط نوزاد موجب انقباض رحم و در نتیجه کاهش خونریزی مادر و کاهش کم خونی میشود
- مادر شیر ده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم میشود
- مادر شیرده در هنگام کهولت به شکستگی استخوان ران کمتر گرفتار می شود

fppt.com

- اندام مادرشیرده بواسطه مصرف شدن تدریجی مقدار چربی که در دوران بارداری در بدن آنان ذخیره شده زودتر به حالت عادی و وزن قبل از بارداری خود برمی گردد و در نتیجه چاقی آنان کمتر است
- تغذیه با شیر مادر منجر به ایجاد رابطه عاطفی مستحکم و دو طرفه بین مادر و فرزند می گردد
- مادر شیرده کمتر دچار استرس و اضطراب و کمتر دچار خشونت می شوند

fppt.com

مزایای شیر دهی برای شیر خوار1

- تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقاء کودک میشود و کودک شیر مادر خوار رابطه عاطفی مطلوبتری با مادر خود دارد
- شیر مادر تمام نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماهه اول تامین میکند و شیر خوار حتی به آب نیاز ندارد
- تغذیه با شیر مادر از بروز آسم ، اگزما و آلرژی ،اسهال ،بیماریهای تنفسی و بسیاری بیماریهای دیگر می کاهد
- شیر مادر از سوءتغذیه جلوگیری کرده و کمتر موجب چاقی میشود و از احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی –عروقی در بزرگسالی می کاهد

fppt.com

مزایای شیر دهی برای شیر خوار2

- مرگ ناگهانی در کودکان شیرمادرخوارفوق العاده کمتر است
- کودک شیر مادرخوارکمتر دچار ناهنجاریهای فک و صورت میشود
- تماس پوستی مادرو نوزاد در گرم نگهداشتن و بهبود رشد و تکامل نوزاد نارس و بیمار نقش حیاتی دارد
- شیر مادر سهل الهضم بوده و شیر خوارزود به زود گرسنه میشود
- ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیر خواربوده ودرهروعده شیر دهی تغییر میکند

fppt.com

برخی نکات برجسته در خصوص شیر مادر 1

- ترکیب شیر مادرمطابق باسن شیر خوار تغییر می کند این تغییرات از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر مابین دفعات مختلف شیر دهی و در طول روز وجود دارد
- در دو تا سه روز اول پس از زایمان کلستروم تولید می شود و پس از آغوز شیر انتقالی به مدت ۷ تا ۱۰ روز پس از تولد و پس از آن شیر رسیده ترشح میشود شیر رسیده حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیر خوار است
- آغوز یا ماک یا کلستروم که در دو تا سه روز اول پس از تولد تولید میشود که غلیظ و زرد رنگ بوده و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونتها محافظت می کند

fppt.com

برخی نکات برجسته در خصوص شیر مادر2

- شیر مادر در ابتدا به نظر آبکی می رسد اما به تدریج پس از مکیدن شیرخوار شیر ترشح شده دارای چربی شده و غنی از انرژی و سفید رنگ بوده و به سیر شدن و وزن گیری او کمک میکند
- ورود انواع عامل بیماری زای موجود در محیط زندگی به دستگاه گوارش مادر سبب ساختن پادتن اختصاصی بر علیه عوامل بیماری زا می شود این مواد به بدن شیر خوار رسیده و باعث میشود که او پیوسته از پادتنهای حفاظتی برخوردار شود
- شیر مادری که نوزادش قبل از ۲۷ هفته بارداری به دنیا می آید حاوی پروتئین بیشتر و میزان بالاتری مواد معدنی ، شامل آهن و عوامل ایمنی بخش بیشتری نسبت به شیر نوزاد رسیده است و برای تامین نیازهای نوزاد نارس منا سب تر است

fppt.com

مزایای تماس زودرس پوست با پوست مادر و نوزاد

- تماس پوست با پوست نوزاد را گرم و از کاهش دمای بدن او جلوگیری میکند
- پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع کرده و تعداد تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم میکند
- به نوزاد اجازه میدهد پستان را پیداکند و به شروع زودرس تغذیه از پستان کمک میکند
- نوزاد مکیدن در وضعیت صحیح را راحتتر می آموزد و به مدت طولانی تری با شیر مادر تغذیه میشود و احتمال توقف تغذیه با شیر مادر کمتر است
- تغذیه با آغوز یا کلستروم تمام نیازهای تغذیه ای کودک را برطرف میکند
- نوزاد با میکروبهای بدن مادر که برای او بیماری زا نیست آشنا میکند و در نتیجه دفاع بدنش بهتر می شود

fppt.com

روش صحیح تغذیه شیر خوار1

- دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و برحسب میل وتقاضای شیر خوار باشد
- مدت تغذیه شیر خوار را در هر وعده نباید محدود کرد زیرا او شیر کافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش می یابد
- مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها برحسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز میباشد و از بروز مشکلات پستانی مثل احتقان جلوگیری میکند

fppt.com

روش صحیح تغذیه شیر خوار2

- در صورت جدایی مادر و شیر خوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان شیر باید دوشیده شده و به کمک فنجان و یا قاشق به شیر خوار داده شود تا هم شیر خوار از شیر مادر محروم نشود وهم تولید شیر مختل نگردد
- در اوایل شیر خوار باید ازهر دو پستان بر حسب میلش تغذیه شود تا تولید شیر برقرارشود باید شیر خوار خودش تغذیه از پستان را رها کند تا شیر انتهایی را چربتر است دریافت نماید
- شیر خوار را به طور ایستاده بغل کرده تا آروغ بزند
- در وعده بعد ، شیر دهی از پستانی شروع شود که شیر خوار در وعده قبل کمتر شیر خورده یا اصلا نخورده است

fppt.com

روش صحیح تغذیه شیر خوار3

- در شیر دهی باید تغذیه انحصاری باشیر مادر را رعایت کرد یعنی شیر مادر تاپایان ۶ ماهگی برای او کافی است و به هیچ وجه نباید آب، آب قند ،شیر مصنوعی و یا جوشانده ها و سایر مایعات به غیراز مکملها و در صورت لزوم دارو به شیر خوار داده شود
- ازشیشه و گول زنک نباید استفاده کرد
- دفعات تغذیه و مدت مکیدن در وعده برای شیر خوار نباید محدود شود
- شیر مادر تا پایان ۲ سالگی همراه با غذای کمکی باید ادامه یابد

fppt.com

نشانه های گرسنگی و سیری در شیر خوار

- **نشانه های گرسنگی**
- بیدار شدن ، نگاه به این طرف و آن طرف ، حرکات دهان و اندام ، بیقراری یا مکیدن انگشتان

- **علایم دیر رس گرسنگی :**
- **گریه**
- **جیغ زدن**
- **کمانه زدن**
- **نشانه های سیری :**
- کم شدن صدای بلع ،تغییر در مکیدنها ، احساس راحتی و رضایت و به خواب رفتن و رها کردن پستان به نحوی که نیازی به خارج کردن پستان از دهان شیر خوار نیست

fppt.com

وضعیت صحیح شیر خوار هنگام شیر خوردن 1

- شیر خوار باید طوری در آغوش مادر قرار گیرد که سرش در زاویه آرنج مادر قرار گیرد
- سر و بدن شیر خواربایددرامتدادیک خط مستقیم قرار بگیرد
- صورت کودک باید روبروی پستان و بینی او مقابل نوک پستان قرار گیرد
- مادر باید تمامی بدن کودک را در آغوش گرفته و درتماس نزدیک خود قرار دهد

fppt.com

وضعیت صحیح شیر خوار هنگام شیر خوردن2

- در دوران نوزادی علاوه بر حمایت شانه و سر نوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد
- در مادران سزارین شده شیر دهی دروضعیت خوابیده برای اوراحت تر است

fppt.com

نحوه پستان گرفتن شیر خوار 1

- مادر باید نوک پستان را بالب شیر خوار تماس دهد و صبرکند تا شیر خوار دهانش کاملا باز کند زیرا برای گرفتن نوک پستان و قسمتدبیشتری از هاله باید دهان کاملا باز شود سپس او را بهطرف پستان بیاورد به طوریکه
- چانه شیر خوار در تماس با پستان مادر باشد
- دهانش کاملا باز شود

fppt.com

نحوه پستان گرفتن شیر خوار2

- لب پایین به طرف خارج برگشته باشد
- نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد
- با ورود شیر به دهان مکیدنها آرام و عمیق میشود و گاهی مکث میکند
- صدای قورت دادن شیر خوار به خوب شنیده میشود یا عمل بلع مشاهده میشود
- گونه هایش گرد و بر آمده است نه فرو رفته وگود

fppt.com

انواع وضعیتهای شیر دهی1

- وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی): یکی از مرسوم ترین طرق نگهداشتن کودک برای شیر دهی است سر شیر خوار در خم آرنج مادر قرار میگیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت میشود
- وضعیت گهواره ای متقاطع : که مادر از هر پستانی که میخواهد شیر دهد با دست طرف مقابل کودک را نگاه میدارد مثلا اگر از پستان چپ میخواهد کودک را شیر دهد او را با دست راست نگاه می دارد این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستانشان آزرده شده بهترین روش شیر دادن است

fppt.com

انواع وضعیتهای شیر دهی 2

- **وضعیت زیر بغلی :** دراین وضعیت مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی وی قرار میگیرد باسن کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند

در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستانها ،نوک پستان صاف یافرورفته،مادران سزارین شده ،بچه خواب آلوده ،کودکان نارس ، دوقلو و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند این روش مناسب است

fppt.com

انواع وضعیتهای شیر دهی3

- وضعیت خوابیده به پهلو : مادر و کودک به پهلوروبروی هم میخوابند میتوان چند بالش زیر سر ، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است گذاشته شده و بچه به پهلو و روبرو ی مادر به طوری که پشتش بر بازوی مادر تکیه داشته و زانوهایش به طرف مادر کشیده شده قرار گیرد

- وضعیت خوابیده به پشت :مادر می تواند به یک پهلو غلطیده و ازیک پستان شیر بدهد سپس به پهلوی دیگر غلطیده واز پستان دوم شیر بدهد

fppt.com

انواع وضعیتهای شیر دهی4

- **روش دانسر :** در این حالت نوزاد به طور صحیح و دروضعیت نشسته و روبروی پستان مادر نگهداشته شده و مادر چانه او و پستان را بین دو انگشت اشاره و شست و قسمتی از کف دست خود نگه می دارد در این روش برای شیرخواران دارای شکاف کام و شکاف لب و سندرم داون میتوان استفاده کرد زیرا دراین حالت شکاف لب پر شده و تغذیه از پستان مادر عملی خواهد بود

fppt.com

علایم کفایت شیر مادر 1

- وزن گرفتن شیر خوار :بهترین را تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای شیر خوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است در ۶ ماه اول زندگی یک شیرخوار افزایش وزنی حدود ۱۰۰تا ۲۰۰ گرم در هفته دارد
- دفع ادرار : از روز چهارم تولد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ نشانه دریافت ناکافی شیر در شیر خوارانی است که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند
- اجابت مزاج : از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یافته حتی هر چند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد)

fppt.com

علایم کفایت شیر مادر2

- وضع عمومی : شیر خوار هشیار است قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارند
- نکته : نوزادان در روزهای اول تولد کمی از وزن خود را از دست میدهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰ درصد از وزن تولد باشد و باید در ۲و حداکثر ۳ هفتگی وزن تولد را به دست اورند و این کاهش وزن در صورتی مجاز است که حال عمومی نوزاد خوب باشد و مشکلی از جمله علایم کم آبی نداشته باشد

fppt.com

مواردی که دلیل بر ناکافی بودن شیر مادر نیست1

- گریه زیاد شیر خوار : میتواند به علت خوب پستان نگرفتن ، خیس بودن کهنه ،سرد یا گرم بودن هوا ، شلوغی ، خستگی ،دود سیگار ،نور زیاد ، تاریکی ، تنهایی ، بیماری یا قولنج شیر خوار و....باشد
- زود به زود شیر خوردن : به دلیل هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است یا ممکن است شیر خوار خوب پستان را نگرفته و نتوانسته خوب شیر بخورد و یا اینکه شیر خوار تنها شیر ابتدایی را خورده و سیر نشده است
- مکیدن طولانی پستان : ممکن است شیر خوار خوب پستان را نگرفته و نتوانسته خوب شیر بخورد

fppt.com

مواردی که دلیل بر ناکافی بودن شیر مادر نیست3

- کم بودن شیر روزهای اول : مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است . کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید میکند
- کوچک بودن پستانها: تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد و مکیدن مکرر است که موجب تولید شیر بیشتر می گردد

fppt.com

اقدامات لازم برای افزایش شیر مادر1

- مهمترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن مکرر پستان برحسب میل و تقاضای شیر خوار و شیر دهی شبانه
- شروع تغذیه با شیر مادر بلافاصله پس از زایمان
- هم اتاقی مادر و نوزاد ازبدو تولد و وضعیت صحیح شیر دهی

fppt.com

اقدامات لازم برای افزایش شیر مادر2

- بیدار کردن شیر خوار در صورت خواب بودن اووشیردهی در طول روز هر ۱/۵ تا ۲ ساعت یکبار و در شب هر ۳ ساعت یکبار
- مصرف غذاهای مغذی توسط مادر به دفعات بیشتر و به مقدار کمتر و استفاده از آب و سایرمایعات در حد رفع تشنگی
- شیر دهی از هر دو پستان و رعایت تغذیه انحصاری با شیر مادر

fppt.com

اقدامات لازم برای افزایش شیر مادر3

- استفاده نکردن از دخانیات زیرا مصرف دخانیات سبب کاهش تولید شیر ، افزایش احتمال مرگ ناگهانی نوزاد ، افزایش عفونت گوش میانی و عفونتهای تنفسی تحتانی وافزایش دردهای قولنجی در نوزاد میگردد
- استفاده نکردن قرصهای پیشگیری از بارداری ترکیبی
- خواب و استراحت کافی و فعالیت جسمی مناسب

fppt.com

اقدامات لازم برای افزایش شیر مادر4

- استفاده از برخی داروهای گیاهی شیر افزا با تجویز پزشک
- درمان بیماریهایی مانند دیابت ، هیپوتیرویییدی و آنمی
- بیشتر نمودن دفعات شیر دهی در عصر وشب به دلیل بالاترین حدترشح میزان هورمونهای تولید کننده شیر در بین ساعات ۲تا۶ صبح

fppt.com

دوشیدن شیر 1

- **دلایل دوشیدن شیر**

- ❑اشتغال مادر
- ❑بستری بودن نوزاد
- ❑بیماری مادر
- ❑احتقان پستان مادر
- ❑جدایی مادر و شیر خوار

fppt.com

دوشیدن شیر2

نکات قابل توجه قبل ازدوشیدن شیر

- محل مناسب
- آرامش و استراحت مادر
- شستن دستها قبل از دوشیدن شیر توسط مادر
- دوش گرفتن
- مصرف مایعات گرم مثل شیر یا چای کم رنگ و یا مایعات نشاط آور مثل آب میوه حاوی ویتامین ث
- فکر کردن به کودک
- شنیدن صدا یا تصویر او
- ماساژپستان و گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

fppt.com

روشهای دوشیدن شیر1

- **دوشیدن بادست :** علاوه برنکات ذکر شده قبلی مادرظرف را نزدیک پستانش قرار داده و انگشت شست بالای هاله پستان و سایر انگشتان زیر پستان قراردهد مادرمیبایست انگشتان خود را به طرف قفسه سینه فشار داده سپس رها کرده و قسمت لبه هاله راجهت خروج شیر فشار دهد به منظور تخلیه تمام مجاری شیر لازم است محل فشار دادن دست را عوض کرده و بعد همان عمل را با دست دیگر تکرار نماید

fppt.com

روشهای دوشیدن شیر2

- **شیردوش دستی:** در این روش موقعی که پستانها نرم هستند کارایی ندارد
- **شیر دوش برقی :** در این روش جریان شیر بیشتر است و در بیمارستانهای دوستدار کودک در صورت نیاز در اختیار مادر قرار می گیرد

fppt.com

ذخیره کردن شیر

- انتخاب یک ظرف دهانه گشاد ترجیحا از جنس شیشه و یا ازجنس پلاستیکی سخت و شفاف
- شستن ظرف با آب و صابون از روز قبل
- شستن داخل ظرف با آب جوش
- ظرف انتخاب شده به میزان سه چهارم پرشده و گذاردن برچسب تاریخ دوشیدن شیر
- مدت ذخیره سازی شیر دوشیده شده :
- در درجه حرارت اتاق (۲۵ درجه که در معرض منبع حرارتی و نور نباشد) تا ۴ ساعت
- در یخچال (دمای ۲ تا ۴ درجه) تا ۴۸ ساعت
- در جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا ۳ ماه

fppt.com

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی1

- کودکان شیر مصنوعی خوار در معرض ابتلاءبه بیماریهای تنفسی و گوارشی (اسهال و استفراغ ،دل دردهای قولنجی و جمع شدن گاز) عفونت گوش ،عفونت ادراری ، مننژیت ، اگزما ،آسم و .... قراردارند
- با مصرف شیر مصنوعی احتمال ابتلاء به چاقی ، بیماریهای قلبی عروقی و بیماری قند در بزرگسالی بیشتر است
- طرز تهیه نادرست یعنی رقیق یا غلیظ درست کردن شیر مصنوعی کودک را با دریافت ناکافی یا زیاد مواد مغذی و در نتیجه کاهش رشد اشکال دیگر سوء تغذیه ، گرسنگی و بی قراری و... مواجه میکند

fppt.com

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی2

- ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و همانند شیر مادر در هر وعده شیر دهی و با رشد شیرخوارتغییرنمی کند
- کودک از فواید شیر مادر مانند امنیت روانی ، ارتباط عاطفی وارتقاء بهره هوشی و ... محروم میشود
- مادر از فواید شیر دهی مانند تاخیر در شروع عادت ماهیانه و تاخیر در حاملگی مجدد ، از دست دادن وزن اضافی ،کاهش سرطان پستان و تخمدان وشکستگی لگن وپوکی استخوان و بیماری قند و.... محروم می گردد

fppt.com

تفاوت شیر مادر با شیر گاو

ردیف		شیر مادر	شیر گاو
1	سلولهای زنده و عوامل مهم ضد میکروبی	دارد	ندارد
2	پروتئین و سدیم	به حدی که به کلیه های شیر خوار آسیب نرساند	شیر گاو پروتئین بیشتری دارد
3	ترکیب چربی	چربی شیر مادر برای شیر خوار بی نظیر است	چربی غیر اشباع شیر گاو بالاست
4	جذب کلسیم و آهن و روی	حدود ۷۰تا ۹۰درصد آهن در شیر مادر جذب بدن شیر خوار میشود ومواد معدنی در شیر مادر برای تامین نیاز شیر خوار کافی است	جذب آهن شیر گاو خیلی ناچیز است
5	ویتامینها	بیشتر است	کمتر است

fppt.com

علل امتناع از شیر مادر 1

❑ در روزهای اول

- صدمات زایمانی در نوزادو احساس درد ناشی از آن مانند استخوان ترقوه شکسته یا سایر شکستگیهای ناشی از ضربه های زایمانی
- کاهش قدرت مکیدن نوزاد در اثر خواب آلودگی ناشی ازداروهای تجویز شده برای مادر در هنگام زایمان
- با خشونت جابجا کردن یا فشردن نوزاد به پستان در تغذیه های اول و درنتیجه بیزاری نوزاد از پستان
- وضعیت نادرست بغل کردن و گرفتن پستان ← راه حل: مشاهده شیر دهی مادر و آموزش و ضعیت صحیح شیردهی

❑ در روزهای دوم تا چهارم

- بازتاب قوی جهش شیر و یا تاخیر و یا مهار آن ← راه حل: دوشیدن پستان قبل از شیردهی جهت برقراری خروج شیر

❑ هفته اول تا چهارم

- زخم نوک پستان ناشی از وضعیت نادرست شیر دهی
- احتقان پستان مادر
- نوک پستان فرو رفته
- ماستیت

← راه حل: درمان هریک از علل مشاهده شده

fppt.com

علل امتناع از شیر مادر2

- تغییر مزه شیر به دلیل استفاده از قرصهای ضد بارداری ، افزایش سیگار کشیدن مادر ، ورزشهای طولانی قبل از شیر دادن مصرف زیاد نوشیدنیهای دارای کافئین مثل نوشابه ، چای ،قهوه بیش از ۷۵۰ سی سی در روز
- حاملگی مجدد
- تخمک گذاری یا عادت ماهیانه
- تغییر بو در مادر مانند استفاده از عطر ، ادوکلن و... ،
- تغییر در ظاهر مادر مانند عینک زدن ، رنگ کردن مو

fppt.com



علل امتناع از شیر مادر2

❑ در سن یک تا ۳ ماهگی

- دردهای کولیکی

❑ پس از ۳ ماهگی

- مصرف زودتر از موعد غذاهای کمکی ،آب میوه یا آب
- در کودکان بزرگتر آشفتگی یا بازیگوشی شیر خوار و توجه به محیط اطراف

fppt.com

علل امتناع از شیر مادر3

در هر سنی

- علل مربوط به شیر خوار
- دندان در آوردن ⟸ گذاشتن پشت یک قاشق سرد ،جویدن چیزی قبل از شیر خوردن ،ماساژ ملایم لثه با انگشت تمیزو دادن مسکنهای ساده
- ریفلاکس گاستروازوفاژیال (برگشت ازمعده به مری) ⟸ مراجعه به پزشک
- هوای گرم ⟸ کنترل درجه حرارت بدن شیر خوار ، نگهداری دمای محیط در درجه حرارت مناسب وانجام شیر دهی
- ترس شیر خوار از شیر خوردن مثلا واکنش مادر در برابر گاز گرفتن شیر خوار
- تمایل شیرخوار به از شیر گرفتن ⟸ البته قبل از ۹ ماهگی شایع نیست همه روشهای ممکن برای تشویق شیر خوار باید به کار گرفته شود گاهی ممکن است نتیجه نداده و بالاخره به قطع کامل شیر خوردن منجر شود
- برفک دهان ⟸ نیستاتین به مدت ۱۰ تا۱۴ روز سطح داخلی دهان شیرخوار و پستان مادر همزمان بلافاصله بعد از تغذیه
- عفونت های تنفسی و گوش نوزاد

fppt.com

علل امتناع از شیر مادر1

❑ علل مادری :

- بیماری مادر : ممکن است روی تولید شیر تاثیرگذاشته یا واکنش جهش شیر مهار شود یا مزه شیر به دلیل مصرف داروها تغییر کند
- عفونت پستان
- تغییرات هورمونی
- تغییرات بو یا ظاهر مادر
- تغییر در مزه شیر

(در قسمت قبل توضیح کامل داده شد)

fppt.com

علل امتناع از شیر مادر2

علل مربوط به تولید شیر

- کم شدن تولید شیر ⟸ مراجعه به کارکنان بهداشتی و انجام توصیه های آنان
- آهسته بودن جهش شیر ⟸ ابتدا مادر شیر را کمی دوشیده تا جهش پیدا کند و آنگاه پستان را به دهان شیر خوار بگذارد یا واکنش جهش شیر را با گوش کردن به موسیقی ، نشستن در یک جای ثابت ، خوردن یک نوشیدنی ساده مانند آب و دراز کشیدن شرطی کند
- سریع بودن جهش شیر ⟸ ابتدا مادر کمی شیر را دوشیده وسپس شیر خوار را به پستان بگذارد

fppt.com

راههای ترغیب شیر خوار برای پستان گرفتن۱

- وقتی شیرخوار خواب آلوده است درست قبل از بیدارشدن یا موقع به خواب رفتن شیر داده شود .
- شیر خوار با آواز خواندن ، تکان دادن یا ماساژ قبل از شیر دهی آرام کنیم .
- به شیرخوار زمانی که هنوز گرسنه نیست وعلایم دیررس گرسنگی مانند گریه ،جیغ زدن وکمانه زدن در او ظاهر نشده است ، شیر داده شود .

fppt.com

راههای ترغیب شیر خوار برای پستان گرفتن۲

- در صورت سر درگمی شیرخوار در گرفتن پستان قبل از برقراری رفلکس جهش شیر ، مقداری از شیر دوشیده و سپس شیر داده شود .
- وضعیت های مختلف شیر دهی را امتحان کنیم .
- چند قطره شیر بر روی لبهای شیر خوار ریخته و سپس پستان به دهان او بلغزانیم .

fppt.com

سر در گمی شیر خوار در گرفتن پستان۱

حرکات زبان ، آرواره و دهان نوزاد در موقع تغذیه از پستان مادر با مکیدن از سر بطری متفاوت است وقتی پستان در دهان شیر خوار قرار میگیرد زبان او حالت تعقر (گود) گرفته و پستان را به کام خود می فشارد و با حرکات ریتمیک و فشار آرواره ها به مجاری شیری سبب جاری شدن شیر شده و آن را میبلعد و سپس یک نفس میکشد

ولی وقتی شیرخوار از بطری شیر میخورد فورا با مکیدن با جریان شیر روبرو می شود که با زبان خود جلوی شدت جریان شیر را می گیرد تا از خفه شدن خود جلو گیری کند لبهای او به طور محکم به دور سر بطـــــری می چسبد وآرواره بدون حرکت می ماند و بدون اینــکه تلاشی بکند شیـــــر بلافاصله جریـــان می یابد و لذت آنی به می دهد

fppt.com

سر در گمی شیر خوار در گرفتن پستان۲

مهم

۱- از بطری و گول زنک استفاده نشود و در مواقع اضطراری از فنجان، قاشق ،سرنگ لوله یا قطره چکان استفاده شود

۲- قبل از برقراری رفلکس جهش شیر مقداری ازشیردوشیده و بعد شیردهی آغاز شود

۳-وادار کردن شیر خواراز طریق گرسنگی برای گرفتن پستان کار درستی نیست چون علاوه بر سر درگمی ممکن است اورا در معرض کم آبی و دریافت انرژی کمتر قرار داده و در نتیجه ضعیفتر شده و قادر به گرفتن پستان و مکیدن آن نباشد

fppt.com

بیماریها و شیردهی1

ماستیت

- علایم :وجود یک توده حساس به لمس و گاهی قرمزی پوست و گاهی همراه با علایم شبیه سرماخوردگی
- درمان : دوشیدن مکررپستان هر نیم تا ۳ ساعت یک بار
- **کمپرس گرم پستان** (استفاده از آب یا حوله گرم برای افزایش جریان شیر) قبل از شیر دهی و **کمپرس سرد پستان** (قرار دادن تکه های یخ در حوله تمیز و گذاردن برروی آن) بعد از شیردهی
- استراحت
- مصرف مایعات فراوان
- تجویز آنتی بیوتیک و مسکن

fppt.com

بیماریها و شیردهی2

احتقان پستان و پری پستان

علایم : سینه های دردناک ، متورم و نوک سینه کشیده شده و تب تا ۲۴ ساعت

درمان :

- تغذیه نوزاد از پستان بلافاصله پس از تولد
- تغذیه مکرر و محدود نکردن زمان شیر دهی
- وضعیت صحیح شیر دهی
- کمپرس آب گرم قبل از شیر دهی
- استفاده از بطری گرم
- استفاده از کمپرس سرد پس از شیر دهی
- استفاده از مسکن
- گذاردن برگ کلم به مدت ۱۵ دقیقه روزی ۳ تا ۴ بار

fppt.com

بیماریها و شیردهی3

نوک پستان صاف و فرو رفته

- بهترین زمان برای کمک به مادر حوالی زایمان و بلافاصله پس از زایمان است
- تماس پوست با پوست و شیردهی بلافاصله پس از تولد
- قرار دادن شیر خواردر یک وضعیت خاص مثلا وضعیت زیر بغلی
- بیرون کشیدن نوک پستان با دست قبل از شیر دهی
- بیرون کشیدن نوک پستان با سرنگ یا پمپ دستی

fppt.com

شقاق پستان

علایم : به صورت زخمی دردناک در نوک پستان است که می تواند همراه با خونریزی یا بدون آن باشد

مهمترین علت آن قرار ندادن هاله پستان در دهان کودک و پستان گرفتن نادرست است

درمان :

- رفع علت ایجاد شقاق
- دادن اعتماد به نفس به مادرو تاکیدبر موقتی بودن درد
- آموزش به مادر برای روش صحیح شیر دهی و مکیدن شیر خوارو نکشیدن پستان از دهان شیر خوار بدون قطع مکش شیر خوار

fppt.com

- استفاده نکردن از صابون، الکل ،محلول یا کرمهابرای شستشوی پستان
- مالیدن شیر بر روی نوک و هاله قهوه ای پس از شیر دهی
- در معرض هوا و نور خورشید قرار دادن پستان و استفاده از گرمای خشک مثل سشوار با درجه کم روزی ۳ تا ۵ بار هر بار ۳ تا ۵ دقیقه و با فاصله حداقل ۷ تا ۸ سانتی متر
- دادن شیر به شیر خوار در دفعات و در حالات مختلف مثل وضعیت گهواره ای متقاطع ، دراز کشیدن و زیر بغلی
- قرار دادن پارچه گرم و مرطوب قبل از شیر دهی

fppt.com

آبسه پستان

در صورتی که ماستیت به موقع درمان نشود تبدیل به آبسه می گردد

درمان :

- درمان آبسه شبیه به ماستیت است اما ممکن است برای خروج چرک نیاز به شکافتن آبسه باشد
- شیردهی در صورتی که آبسه به نوک پستان شکافته نشده باشد ادامه تغذیه بلا مانع است
- اما اگر محل شکاف به نوک پستان و هاله نزدیک باشد برای ۴۸ تا ۷۲ ساعت شیرپستان مبتلا را هر ۴ ساعت دوشیده و دور ریخته شود تا تولید شیر برقرار بماند ولی تغذیه از پستان دیگر ادامه داده شود شیردهی از پستان مبتلا تا زمانی که درمان آنتی بیوتیکی شروع شود مجاز نیست

fppt.com

سل

- در مادرانی که سل فعال ندارند تغذیه کودک با شیر مادر بلا مانع است
- اگر مادر مبتلا به سل فعال است :

- نوزاد بلافاصله پس از تولد از مادر جدا شود(بدلیل احتمال انتقال میکروب سل از طریق تنفس)
- چون میکروب سل در شیر مادر ترشح نمی شود لذا مادرمیتواند شیر را دوشیده تا توسط فرد دیگری به نوزاد داده شود
- به محض شروع درمان و منفی شدن خلط مادر که معمولا پس از ۲ هفته از شروع درمان است تغذیه مستقیم هم میتواند شروع شود

fppt.com

هپاتیت B

- به نوزادان متولد شده از مادر مبتلا به هپاتیت در عرض ۱۲ ساعت اول تولد ایمونوگلوبولین اختصاصی B و اولین دوز واکسن هپاتیت B را تزریق میکنند که این امر نگرانی در خصوص انتقال این ویروس به داخل شیر مادر را برطرف میکند (ودو نوبت بعدی واکسن1 ماه بعد و ۶ ماه بعد تزریق می شود)سوال شود
- اگر مادر بعد از پایان بارداری دچار این بیماری شود کودک و سایر اعضاء خانوده باید واکسینه شده و تغذیه با شیر مادر ادامه یابد

fppt.com

سرخک

- ابتلاء مادردر دوران جنینی و نوزادی برای جنین و نوزاد خطرناک است .
- در صورت ابتلاء مادر تا زمـــــانی کـــه سرخک مسری است باید مادر و کودک از هم جدا شوند تا احتمال ابتلاء شیرخوار کم شود
- اگر مادری ۵ روز یا کمتر پس از تولـد نوزاد خود به سرخـــک مبـتلا گردد توصیـــه میشودکه پس از زایمان از نوزادش جدا شود.
- در صورت جدایی مادر از شیرخوار باید شیر خود را دوشیده و به شیرخوار داده شود تا آنتی بادیهای موجود در شیر به او انتقال یافته و به مقاومت و ایمنی کودک کمک نماید

fppt.com

آبله مرغان

- ابتلاء مادر در دوران بارداری سبب تولد نوزاد بسیار نارس شده ودر نوزاد تازه به دنیا آمده کشنده می باشد
- اگر مادر ۵ روز یا کمتر قبل از زایمان و یا ۲ روزبعد از زایمان مبتلا به آبله مرغان شده باشد :

– توصیه به جدایی مادر ونوزاد میشود

– اگر پستان مادر ضایعه ای نداشته باشد مادر باید شیرش را دوشیده و شخص دیگری به بدهد.

– به نوزاد باید ایمونو گلوبولین تزریق شود

– پس از خشک شدن ضایعات و بعد از اینکه پس از ۷۲ ساعت ضایعه جدیدی در مادر ظاهر نشد شیر دهی به طور مستقیم از پستان می تواند ادامه یابد

fppt.com

دیابت

- در دیابت وابسته به انسولین نوع ۱ مادر باید
- انجام تزریق روزانه
- رعایت رژیم غذایی
- شیر دادن مزایای فراوانی برای این گروه از مادران دارد از جمله آرامش مادر، کاهش ابتلا شیر خوار در آینده یه دیابت ، کاهش بروز عفونتها در شیرخوار ، کنترل بهتر دیابت و... شروع تغذیه بلافاصله پس از تولد نوزاد مانع کاهش قند خون نوزاد می شود البته این دسته ازمادران در طی دوران بارداری و شیر دهی نیاز به مراقبتهای دقیق دارند

fppt.com

مصرف داروها در شیر دهی1

- مصرف اکثر داروها در دوران شیردهی منعی ندارد ولی داروهایی که به دلیل سمی بودن و ورود مقادیر زیاد آن در شیر مادر و اثار بالینی که برای شیر خوار دارد یا نباید در زمان شیر دهی مصرف شوند یا باید در نهایت احتیاط مورد استفاده قرار گیرند
- داروهایی مثل استامینوفن ، آسپرین و مسکنهای ساده ، داروهای ضد فشار خون سرماخوردگی و آنتی هیستامینها به مقدار معمولی ومدت کوتاه و بسیاری از آنتی بیوتیکها مانعی برای شیر دادن نیستند

fppt.com

مصرف داروها در شیر دهی2

- داروهایی مانند متوتروکسات ،هیدروکسی اوره ولیتیوم...مادر درهنگام مصرف منع شیردهی دارد(دلایل تجویز شیر مصنوعی مشاهده گردد)
- اگر داروهای تجویز شده جایگزین ایمن تری ندارند در طول مصرف مادر باید شیر خود رادوشیده و دور بریزدتا ترشح شیر ادامه یابد و پس از قطع دارو شیر دهی شروع شود
- مصرف دارو توسط مادر بلافاصله بعد از اتمام یک وعده شیر دادن می باشد
- *بهترین زمان* مصرف دارو های تک دوز توسط مادر قبل از طولانی ترین خواب شیر خوار می باشد

fppt.com

داروهای غیر مجاز در شیردهی

جدول شماره 1 : داروهای سایتوتوکسیک که ممکن است با متابولیسم سلولی شیرخوار تداخل داشته باشد .

دارو	دلیل توجه / نشانه یا علائم گزارش شده در شیرخوار / اثر بر شیردهی
سیکلوفسفامید	احتمال مهار ایمنی ، اثرات ناشناخته بر رشد یا ارتباط با سرطان زائی ، نوتروپنی
سیکلوسپورین	احتمال مهار ایمنی ، اثرات ناشناخته بر رشد یا ارتباط با سرطان زائی
دوکسوروبیسین	احتمال مهار ایمنی ، اثرات ناشناخته بر رشد یا ارتباط با سرطان زائی
متوتروکسات	احتمال مهار ایمنی ، اثرات ناشناخته بر رشد یا ارتباط با سرطان زائی ، نوتروپنی

- دارو در شیر مادر تغلیظ می شود

fppt.com

جدول شماره 2 : داروهای محرک و مخدر که اثرات جانبی آن بر شیر خوار گزارش شده است.

دارو	اثرات گزارش شده یا دلیل توجه
آمفتامین	(1) لرزش (2) تحریک پذیری ، بدخوابی
کوکائین	مسمومیت با کوکائین : تحریک پذیری ، استفراغ ، اسهال ، لرزش ، تشنج
هروئین	(1) درشیربه مقدار زیاد ترشح می شود که می تواند اعتیاد ایجاد کند . (2) ارزش ، بی قراری ، استفراغ ، مکیدن ضعیف Poor feeding
ماری جوانا	فقط یک گزارش وجود دارد که اثرات آن ذکر نشده ، نیمه عمر بسیار طولانی برای برخی اجزاء آن وجود دارد .
فن سیکلیدین	(1) در شیر مادر ترشح می شود (2) هالوسینوژن قوی

fppt.com

جدول شماره سه : ترکیبات رادیواکتیو که نیازمند قطع موقت شیردهی می باشد .

دارو	زمان توصیه شده برای قطع شیردهی
مس 64 (64 cu)	50 ساعت
گالیوم 67 (67 Ga)	2 هفته
ایندیوم 111 (111 In)	20 ساعت
ید 123 (123 I)	36 ساعت
ید 125 (125 I)	12 روز
ید 131 (131 I)	2 تا 14 روز
سدیم رادیواکتیو	96 ساعت
تکنتیوم 99 (99 Tc)	15 ساعت تا 3 روز

fppt.com

جدول شماره هفت : اثرات برخی مواد غذایی و محیطی بر شیر مادر

ماده	علائم و یا نشانه های گزارش شده در شیرخوار یا اثر بر شیردهی
آسپارتام (Aspartam)	اگر مادر یا شیرخوار مبتلا به فنیل کتونوری باشند ، دقت شود .
شکلات (تئوبرومین)	تحریک پذیری یا افزایش فعالیت روده اگر مادر بیش از حد (480 گرم) در روز مصرف کند
باقلا	همولیز در مبتلایان به کمبود G6PD
هگزاکلربنزن	راش پوستی ، اسهال ، استفراغ ، ادرار پر رنگ ، نوروتوکسیسیتی ، مرگ
هگزاکلروفن	احتمال آلودگی شیر در صورت شستشوی نوک پستان
سرب	احتمال نوروتوکسیسیتی
جیوه ، متیل جیوه	احتمال اثر بر تکامل عصبی
بی فنیل پلی کلرینه و بی فنیل پلی برومینه	عدم تحمل ، هیپوتونی ، کج خلقی ، چهره بدون عکس العمل
سیلیکون	اختلال حرکت از وفاژ
تتراکلراتیلن (پرکلراتین)	یرقان انسدادی ، ادرار پر رنگ
رژیم گیاهخواری	نشانه های کمبود ویتامین B12

fppt.com

شیر دهی و بارداری مجدد1

- تصمیم گیری به ادامه یا قطع شیر دهی در زمان حاملگی مجدد بستگی به اطلاعات مادر در در این زمینه ، احساسات وخواسته های او داردبرای قطع شیر دهی باید جنبه های مهم زیررا در نظر گرفت :

۱- سن شیر خوار

۲ – نیاز کودک به شیر خوردن (از لحاظ روحی و جسمی)

۳- مشکلات مادر در هنگام شیر دهی(مثل زخم یا حساسیت نوک پستان یا سوزش نوک پستان ناشی از هورمونها)

۴-تجربیات مادر از شیر دهی قبلی

fppt.com

شیر دهی و بارداری مجدد2

۵-نگرانی های مربوط به بارداری مثل درد رحمی ، خونریزی، سابقه زایمان زودرس ، کاهش وزن در طی حاملگی

۶- احساسات پدر راجع به شیردهی در طی بارداری

۷- تغییر مزه شیر مادر

۸- سوزش نوک پستان

۹- تمایل خود کودک برای از شیر گرفتن بدون ارتباط با حاملگی

مهم: مشکلات مادر در طی دوران بارداری مانند سابقه زایمان زودرس ، درد رحمی ،خونریزی و کاهش وزن در طول بارداری

fppt.com

موارد تجویز شیر مصنوعی 1

- مطلوب نبودن نمودار رشد شیر خوار
- چند قلویی با توجه به نمودار رشد آنان
- بیماری مزمن و صعب العلاج مادر مانند بیماریهای کلیوی ، قلبی ، کبدی ، جنون ، سوختگی شدید هر دو پستان که منجر به معلولیت و از کار افتادگی مادر و اختلال در شیر دهی مادر گردد
- داروها و مواد رادیو اکتیو مانند آنتی متابولیتها مانند متو تورکسات ، هیدروکسی اوره ، فنین دیون ، لیتیوم ، ارگوتامین

fppt.com

موارد تجویز شیر مصنوعی 2

(با دوز مصرفی در درمان میگرن)، تاموکسیفن و فن سیکلیدین مادر معتاد به مواد مخدر تزریقی نظیر کوکایین و هروییـــن

- جدایی والدین در صورتی که نگهداری شیر خوار بر عهده پدر باشد
- فوت مادر
- فرزند خواندگی
- در تعداد بسیار کمی از شیر خواران که ممکن است بانقصهای متابولیکی نادر متولد می شوند که نباید شیر مادر یا شیر مصنوعی معمولی دریافت کنند مانند *گالاکتوزومی* که باشیر مصنوعی مخصوص به خود تغذیه میشوند و یا شیرخواران مبتلا به *فنیل کتونوریا* که تغذیه نسبی با شیر مادر همراه با شیر مصنوعی مخصوص این بیماری تحت نظر پزشک توصیه می گردد

fppt.com

سیاست ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک – 10 اقدام

1) سیاست ترویج تغذیه با شیر مادر بصورت پوستر ۱۰ اقدام که به شیردهی موفق کمک میکند در معرض دید نصب باشد

2) کارکنان آموزشهای لازم برای حمایت از مادر و نوزاد و اجرای ۱۰ اقدام و شروع موفق تغذیه با شیر مادررادیده اند

3) مادران باردار در خصوص مزایای شیر مادر ، چگونگی شیردهی و مضرات تغذیه مصنوعی آموزش می بینند

4) کارکنان کمک می کنند تا از بدو تولد تماس پوست مادر و نوزاد برقرار و اولین تغذیه با شیر مادر به موقع انجام شود

5) به مادران روش تغذیه با شیر مادر و چگونگی حفظ و تداوم شیردهی را(حتی هنگام جداشدن از شیرخوار) آموزش دهند و برای حل مشکلات شیردهی کمک و حمایت کنند.

fppt.com

سیاست تویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک – 10 اقدام

6. به شیر خواران سالم کمتر از۶ماه بجزشیر مادر،غذایامایعات دیگر(آب،آب قند....)ندهند.
7. برنامه هم اتاقی مادرو نوزاد رادرطول شبانه روزاجرا کنند و بخش های اطفال تسهیلات لازم برای اقامت شبانه روزی و نیازهای فیزیکی و عاطفی مادران را تامین نمایند.
8. مادران را برای تغذیه با شیرمادر بر حسب میل و تقاضای شیرخوارتشویق کنند و امکان دوشیدن مکررشیر و ذخیره آن وجود داشته باشد.
9. مطلقااز شیشه شیر و پستانک استفاده نکنند.
10. تشکیل گروههای حمایت از مادران شیرده را پیگیری نمایند و اطلاعاتی درموردگروههای حامی و مراکزمشاوره شیردهی دراختیاروالدین قراردهند.

fppt.com

