خلاصه کتاب حمایت وترویج تغذیه با شیرمادر

در بیمارستانهای دوستدار کودک

دوره ی آموزشی 20ساعته برای کارکنان بیمارستانها



تهیه وتنظیم:

صغری فلاح علیپور –کارشناس شیرمادر

مرکز درمانی بیمارستان کوثر

واحد آموزش سلامت مادر ونوزاد

چرا تغذیه با شیربا شیر مادر حائز اهمیت است ؟

- ✓ شیر مادر سبب رشد مطلوب وسلامت کودک می شود.
- ✓ شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند ضریب هوشی بالاتری دارند.
- ✓ تکامل بینایی وتکامل راه رفتن در کودکان شیر مادر خوار بیشتر است.
- ✓ شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند احتمال ابتلا به عفونتهای گوش میانی وانواع آلرژی وآسم در آنها کمتر است.
- ✓ شیر مادر باعث رشد عاطفی شیر خوار شده واین امر در دوران بلوغ موجب امنیت روانی بیشتری می گردد.
- ✓ شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بزرگسالی کمتر به عوارض قلبی وعروقی مبتلا می شوند.
- ✓ مرگ ناگهانی در کودکان شیر مادر خوار فوق العاده کمتر است.
- ✓ مادرانی که نوزادشان را شیر خودشان تغذیه میکنند کمتر دچار استرس واضطراب وکم خونی وخونریزی بعد از زایمان میشوند . وزودتر به وزن قبل از بارداری بر میگردند.
- ✓ مادران دیابتی که نوزادشان را شیر خودشان تغذیه میکنند قند خون آنها بهتر کنترل می شود.
- ✓ کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند احتمال دارند که بیمار شوند ومرگ نوزاد به دلیل بیماریهای مانند اسهال وعفونت های گوارشی وتنفسی بیشتر است.
- ✓ اختلال رشد وسوئ تغذیه در آنهایی که در شرایط نامساعد زندگی می کنند بیشتر است.
- ✓ چاقی وبیماری قلبی در سنین بالاتر وجود دارد.
- ✓ شیر مادر دردسترس است.
- ✓ اگر مادر شیر ندهد ،احتمال ابتلائ به سرطان پستان ،کم خونی ،چاقی ،حاملگی زودرس ،استوپرز در سنین بالا وشکستگی استخوان ران وجود دارد.
- ✓ شیر مادر یک ماده حیاتی زنده است که شیر خوار را درمقابل عفونت ها محافظت می کند.



اقداماتی که موجب تغذیه موفقیت آمیز از پستان مادر می شود:

- ✓ وجود یه همراه به هنگام زایمان
- ✓ به هنگام زایمان از مسکن ها استفاده نکنند
- ✓ در موارد غیر ضروری سزارین انجام نشود
- ✓ تماس پوست به پوست بلافاصله پس از زایمان انجام شود
- ✓ هم اتاق مادرونوزاد بلافاصله پس از زایمان انجام شود.
- ✓ مادر علائم گرسنگی را بشناسد.
- ✓ تغذیه مکرر از پستان مادر جهت افزایش شیر مادر انجام شود.
- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر (عدم استفاده از شیر کمکی)
- ✓ آموزش نحوه بغل کردن صحیح ونحوه صحیح وموثر شیر دهی به مادر داده شود.

آموزش های شیر دهی در دوران بارداری

- ✓ اهمیت تغذیه انحصاری تا 6 ماه با شیر مادر ومزایای شیر مادر برای نوزاد ومادر
- ✓ اهمیت تماس پوست با پوست بلافاصله پس از زایمان
- ✓ اهمیت خوب قرار گرفتن در آغوش مادر وخوب پستان گرفتن
- ✓ تغذیه شیر خوار بر حسب میل وتقاضا
- ✓ اهمیت هم اتاقی مادر وشیر خوار
- ✓ مضرات استفاده از گول زنک وبطری
- ✓ خطرات تغذیه مصنوعی
- ✓ راههای اطمینان یافتن از کفایت شیر مادر

اقداماتی که ممکن است تماس اولیه بین مادر ونوزاد وبرقراری تغذیه با شیر مادر رامختل می کند:

- ✓ درخواست از مادر که در طول درد وزایمان حالت خوابیده داشته باشد.
- ✓ پرهیز ازدادن غذا ومایعات در اوایل درد زایمان
- ✓ دادن داروهای ضددردی مادر را دچار تخدیر نماید.
- ✓ جدا کردن مادر ونوزاد پس از تولد



حضور همراه طی درد های زایمان چه اثراتی دارد؟

- ✓ موجب کاهش درد شدید در مادر می شود.
- ✓ موجب تحرک مادر می شود.
- ✓ اضطراب مادررا کاهش می دهد.
- ✓ طی مراحل درد ؛زایمان را سرعت می بخشد.
- ✓ نیاز به مداخلات پزشکی را کاهش می دهد.
- ✓ اعتماد بنفس مادررا در باره توانای هایش افزایش می دهد.
- ✓ موجب هوشیاری نوزاد می شود.(چون داروی ضددرد کمتری دریافت می کند.
- ✓ خطر هیپوترمی وهیپوگلیسمی نوزاد را کاهش میدهد(استرس نوزاد کمتر شده وانرژی کمتری مصرف می کند)
- ✓ امکان تغذیه زود ومکرر نوزاد با شیر مادر را فراهم می کند.
- ✓ پیوند عاطفی مادر وشیر خوار را راحت تر بر قرار می کند.

درمان های دارویی ضد درد می تواند خطر موارد زیل را افزایش دهد.:

- ✓ طولانی شدن مراحل درد زایمانی
- ✓ مداخلات جراحی غیر ضروری
- ✓ جدای یمادر ونوزاد پس از تولد
- ✓ تاخیر در شروع برقراری تماس پوستی مادر نوزاد ونیز شروع تغذیه با شیر مادر
- ✓ خواب الودگی به نحوی که نوزاد به سختی بیدار می شود.
- ✓ کاهش رفلکس مکیدن نوزاد
- ✓ کاهش دریافت مصرف شیر ؛افزایش زردی؛هیپوگلیسمی و وزن گیری ناکافی

تجویز مایعات داخل وریدی چه مخاطراتی در مادر ونوزاد ایجاد میکند.:

- موجب عدم تعادل اکترولیت در مادر نوزاد شده وکاهش وزن زیادی را در نوزاد بوجود می آورد.
- مایعات داخل وریدی موجب کاهش تحرک مادر می گردد.



مزایای تماس پوست با پوست مادرونوزاد:

- ✓ مادر وشیر خوار را آرام می کند؛وضربان قلب وتنفس شیرخواررا ثبات می بخشد.
- ✓ شیرخواررابا استفاده از حرارت بدن مادر گرم نگه می دارد.
- ✓ به ثبات قند خون نوزاد کمک میکند.
- ✓ گریه شیر خوار را کاهش می دهد در نتیجه استرس نوزاد کم می شود ومصرف انرزی کمتر می شود.
- ✓ جایگزینی باکتری های روده شیر خوار را با باکتری طبیعی روده مادر فراهم میکند.
- ✓ موجب برقراری پیوند عاطفی بین مادرونوزاد می شود.
- ✓ به نوزاد اجازه می دهد که پستان مادر را پیدا کند.



رفتارهای پیش از تغذیه در نوزاد پس از تولد :

- ✓ استراحت کوتاه در وضعیت هوشیاری برای استقرار در محیط جدید
- ✓ بردن دستها به دهان وانجام عمل مکیدن ؛ ایجاد صدای ملچ وملوچ ؛لمس نوک پستان بادست
- ✓ خیره شدن به ناحیه تیره پستان
- ✓ یافتن نوک پستان وگرفتن ان با دهان باز

مونع تماس پوست به پوست را نام ببرید:

- ✓ نگرانی اینکه نوزاد سرما خواهد خورد
- ✓ نوزاد به معاینه وحمام نیاز دارد
- ✓ اتاق زایمان شلوغ است ومادر خسته است.
- ✓ کارکنان بهداشتی برای مراقبت از مادر ونوزاد در دسترس نیستند.
- ✓ مادر نمی خواهد نوزادش را بغل کند؛ نوزاد هوشیار نیست.

چگونه می توان به مادرو نوزاد برای اولین شیر دهی از پستان کمک کرد:

هنگامی که نوزاد روی قفسه سینه مادر ودر تماس پوست با پوست قرار دارد بوی پستان مادر اورا تشویق میکند که بطرف نوک پستان مادر کشیده شود.



جراحی سزارین چه مشکلاتی را برای مادر ونوزاد جهت شیر دهی ایجاد میکند؟

- ✓ مادر ترسیده ومضطرب است ؛ سرم به دست اووصل است وسوند ادراری دارد. واز نوزادش جدا مانده است.
- ✓ تحرک او کم است. هم قبل وهم بعد از زایمان بدلیل ناشتا بودن تقریبا خالی از انرژیی است.
- ✓ برای تسکین درد داروهای بی حسی وبیهوشی دریافت کرده است.
- ✓ سطح اکسی توکسین وپرولاکتین تغییر یافته است.
- ✓ بیشتر در معرض خطر عفونت قرار دارد
- ✓ احساس شکست میکند که چرا زایمان طبیعی نکرده است.

مشکلاتی که ممکن است جراحی سزارین برای نوزاد جهت شیر دهی ایجاد کند:

- احتمال خطر عدم تغذیه با شیر
- ممکن است مشکلات تنفسی بیشتری داشته باشد.
- ممکن است نیاز به ساکشن داشته باشد که به دهان وگلوی نوزاد آسیب می رسد.
- ممکن است نوزاد خواب آلوده باشد (بدلیل دریافت دارو در مادر)
- احتمال تماس پوستی پوستی مادر ونوزاد راکمتر می کند.
- احتمال دریافت شیر کمکی بیشتر است.
- ممکن است به اتاق مخصوص مراقبت نوزادان برده شود واحتمال بروزعفونت از سایرنوزادان بیشتر میشود.

سه راه کمک به مادر سزارین شده جهت شیردهی را نام ببرید؟

- ✓ دراز بکشد به پهلو یا به روش زیر بغلی شیر بدهد
- ✓ شیر دهی در حالت نشسته در حالی که بالش روی بخیه ها قرار دارد.
- ✓ مادر طاق باز بخوابد ونوزاد روی مادر دراز کشیده وشیربخورد.

نکته قابل توجه :

لمس زود هنگام نوک پستان وهاله توسط نوزاد پس از تولد منجر به ترشح هورمون اکسی توسین میشود

اکسی توسین چه کمکی به مادر در جهت شیر دهی می کند؟

انقباض سریع تر رحم وخونریزی را کنترل می کند

.مادر عشق وعلاقه ونزدیکی بیشتری به کودکش پیدا می کند

کلسترم چیست وچه فوایدی دارد؟

کلسترم اولین شیر مادر است وسرشار از عوامل ایمنی زا برای نوزاد می باشد وبه پاک شدن روده کودک از مکونیوم کمک می کند، کلسترم سطح روده را می پوشاند وبه تکامل روده نوزاد کمک می کند.

عملکرد پرولاکتین واکسی توسین

پرولاکتین هورمونی است که موجب می شود آرئول ها شیربیشتر تولید کند واکسی توسین موجب می شود سلولهای عضلانی اطراف آرئول ها منقبض شده شیر را به مجاری شیر سرازیر کند.

پرولاکتین موجب آرامش وخواب آلودگی در مادر می شود.

اکسی توسین سلول های اطراف آرئول را منقبض کرده وشیر راداخل مجاری شیر سرازیر میکند .این کار شیر خوار را در برداشت شیر از پستان توانمند میکند این فرایند را رگ کردن شیر می گویند.

مادر چگونه علائم رفلکس اکسی توسین را تجربه می کند.

- ✓ انقباض دردناک رحم که همراه با خروج خون است.
- ✓ تشنگی ناگهانی مادر وپاشیده شدن شیر از پستان
- ✓ احساس دوشیده شدن شیر از پستان

چه روشهای به ترشح ورفلکس اکسی توسین کمک می کند؟

- ✓ نگاه کردن به شیر خوار وشنیدن صدای او؛ لمس کردن شیرخوار
- ✓ مادر آرام باشد وموقع شیردهی احساس آرامش کند
- ✓ مقدار کمی شیرش را بدوشد وبه آرامی نوک پستان را لمس یا تحریک کند.
- ✓ شیرخواررا نزد خود نگه دارد وبوی اورا حس کند

نکته قابل توجه : اولین تغذیه پستانی ؛معارفه یا آشنایی با پستان است تا تغذیه

عوامل مهم مهار اکسی توسین به طور موقت چیست؟

- ✓ درد شدید مثل شقاق نوک پستان یا بخیه محل سزارین یا اپیزیوتومی
- ✓ استرس به هر علت اگر مادر رادرموردضعف در شیر دهی ناامید کنید اکسی توسین آزاد نمی شود.
- ✓ همچنین مصرف الکل ونیکوتین توسط مادر

برای پیشگیری از مهار عکس العمل تولید شیر وجلوگیری از کاهش تولید شیر چه اقداماتی لازم است؟

- ✓ مطمئن شوید که شیر خوار پستان را خوب گرفته است.
- ✓ مادر را برای شیر دهی مکرر تشویق کنید
- ✓ اجازه دهید شیر خوار تا هر مدتی که می خواهد پستان را بمکد.
- ✓ اجازه دهید شیر خوار تغذیه از پستان اول را پایان برساند وسپس پستان دوم را به او بدهد.
- ✓ چنانچه شیر خوار نمی مکد شیر را بدوشد تا تولید شیر ادامه یابد.

نقش شیر خوار در برداشت شیر از پستان

مکیدن شیر خوار منجر به تولید پرولاکتین ورفلکس اکسی نوسین وبرداشت مهارکننده داخل پستان میشود برای تولید شیر به مقدار مورد نیاز به شیر خوار باید اغلب اوقات شیر خواربایدبه نحو درست پستان را بمکد. چنانچه فقط نوک پستان را بمکد شیر خارج نمی شود

علائمی که نشان می دهد شیرخوار به طور موثر پستان را می مکد؟

- ✓ چنانچه شیرخوار خوب پستان را گرفته باشد احتمالا" خوب میمکد وشیر کافی برداشت می نماید.
- ✓ شیرخوار مکیدن های آهسته وعمیق دارد وگاه مکث کوتاه می کند.
- ✓ شما می توانید بلع اورا ببینید یا صدای آنرا بشنوید.
- ✓ گونه های شیر خوار پراست ودر طول تغذیه تو کشیده نمی شود.
- ✓ شیرخوار تغذیه را به اتمام می رساند وپستان را خودش رها می کند وراحت بنظر می رسد.
- ✓ این علائم می گوید که شیرخوار شیر را نوشیده ومکیدن او موثر بوده است.

علائمی که نشان می دهد شیرخوار به طور موثر پستان را نمیمکد:

- ✓ شیر خوار مکیدن های سریع دارد.
- ✓ صدای ملچ وملوچ یا تیک تاک در می آورد.
- ✓ گونه هایش به داخل کشیده می شود.
- ✓ در موقع پستان گرفتن آرام نگرفته وپستان را رها کرده وگریه می کند.
- ✓ خیلی مکرر شیر می خورد.
- ✓ در پایان شیر خوردن راضی بنظر نمیرسد.



مشکلات ناشی از سر شیشه ها ونوک مصنوعی

مکیدن نوک مصنوعی ؛سرشیشه وگول زنک نوزاد را دچار سردرگمی کرده ومکیدن پستان را برای شیر خوار مشکل می کند.

استفاده از گول زنک مدت مکیدن را کاهش می دهد تحریک لازم برای تولید شیر وبرداشت شیر از پستان را کاهش می دهد.

راههای افزایش دهنده شیر مادر

- ✓ به نوزاد کمک کنند پس از تولد هرچه زودتر پستان را بگیرد.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که نوزاد پستان را خوب دردهان گرفته واز سرشیشه وگول زنک استفاده نکند.
- ✓ شیرخوار را به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه کنند.
- ✓ شیرخوار را مکررا"براساس نیاز وبر اساس تمایل شیرخوارتغذیه کند.
- ✓ مادر باید هرسه ساعت شیر دوشی داشته باشد.(در طی 24 ساعت 8-12 بار شیر دوشی داشته باشد)
- ✓ شب ها هم به شیرخوارش شیر بدهدوحداقل یکبار شیردوشی داشته باشدچون پرولاکتین در شب بیشتر ترشح می شود.
- ✓ اگر مادر باور دارد که مواد غذایی می تواند باعث افزایش شیرش شود استفاده کند چون باعث افزایش اعتماد بنفس مادر می شود.

جهت مراقبت از پستان مادر چه کارهای باید انجام بدهد

پستان را فقط با آب بشوید واز صابون ولوسیون و.... استفاده نکند.

روزانه حمام کند (بیشتر از یکبار در شبانه روز نیاز به حمام نیست.

سینه بند لازم نیست ولی اگر تمایل دارد باید نوعی باشد که پستان را تحت فشار قرارندهد

نکته قابل توجه:

چنانچه پستان خیلی پر باشد عکس العمل های مهار شیر دهی تولید شیر را کاهش می دهد.



علائم مکیدن موثر

مکیدن ها آهسته وعمیق است وصدای بلع شنیده می شود.

- ✓ گونه ها پر بنظر می رسد وبه داخل کشیده نمی شود.
- ✓ شیرخوار آرام شیر می خورد .
- ✓ شیرخوار خودش تغذیه با شیر مادر را به اتمام می رساند وراحت بنظر می رسد.
- ✓ مادر احساس درد نمی کند.

علائم خوب گرفتن پستان

- ✓ آرئول بیشتر در بالا دیده شود. تا پایین
- ✓ دهان شیرخوار کاملا" باز است.
- ✓ لب پایین به بیرون بر گشته است.
- ✓ چانه شیر خوار در تماس با پستان است.

چهار نکته کلیدی وضعیت شیرخوار چیست؟

در یک امتداد بودن ؛ نزدیک پستان مادر بودن ؛ رودررو بودن با مادر؛ داشتن تکیه گاه یا حمایت نمودن مادر

علل امتناع ورزیدن شیرخوار از گرفتن پستان

- ✓ ممکن است شیرخوار در آن هنگام گرسنه نباشد.
- ✓ ممکن است شخص دیگری با بطری شیرخواررا تغذیه کرده باشد.
- ✓ شیرخوار ممکن است سرما خورده بیمار یا کوچک وضعیف باشد.
- ✓ مادر ممکن است شیرخوار را در وضعیت نا مناسبی نگه داشته باشد.
- ✓ مادر ممکن است شیرخوارش را تکان دهد که وضعیت پستان گرفتن را برایش سخت نماید.

- ✓ ممکن است پستان مادر دچار احتقان شده باشد.
- ✓ ممکن است شیرخوار برفک دهانی یا انسداد بینی داشته باشد.
- ✓ شیرخوار ممکن است در وضعیتی که قراردارد درد داشته باشد.
- ✓ ممکن است مادر از صابون یا لوسیون یا عطری استفاده کند که شیرخواردوست ندارد.



آیا زمانی که شیرخوار در حال گریه کردن است باید با پستان مادر تغذیه شود؟

خیر

شیردهی باید همراه با احساس آرامش باشد ممکن است لازم باشد شیرمادر دوشیده شود وبا فنجان ؛ قطره چکان ؛ یا با سرنگ به شیرخوار داده شود.

راهکارهای پیشگیری از پس زدن پستان چیست؟

- ✓ تماس زود رس ومکرر پوست به پوست مادر ونوزاد
- ✓ آموزش نحوه بغل کردن وبه پستان گذاشتن شیرخوار را در یک محیط آرام به مادر داده شود.
- ✓ در مدتی که شیرخوار پستان گرفتن را یاد بگیرد مادر وآموزش دهنده باید صبور باشند.
- ✓ از شیر خوار با اعتمادر بنفس وآرامش مراقبت نمایند.

اهمیت هم اتاقی مادر وشیرخوار چیست؟

- ✓ نوزادبهتر می خوابد وکمتر گریه می کند
- ✓ ریتم خواب وبیداری مادر ونوزاد بهم نمی خورد
- ✓ تغذیه نوزاد به خوبی انجام شده ودر نتیجه باعث وزن گیری بیشر در نوزاد می شود.
- ✓ شیردهی براساس میل وتمایل شیرخوار انجام می شود.
- ✓ مادر در مراقبت از نوزادش اعتماد بنفس پیدا می کند.
- ✓ نوزاد کمتر دجار عفونت می شودچون با میکروب های بدن مادرش عادت می کند.
- ✓ سبب ارتقائ پیوند عاطفی بین شیرخوار ومادر می شود.

موانع هم اناقی مادر ونوزاد

- ➢ نگرانی در مورد خستگی مادر
- ➢ عقیده براینکه نوزاد باید تحت نظر باشد.
- ➢ بردن نوزاد به نرسرسی برای انجام اقدامات لازم پزشکی
- ➢ در بخش بعد از زایمان فضایی برای گذاشتن کات برای نوزاد وجود نداشته باشد.
- ➢ عدم اگاهی کارکنان در ضمینه آموزش مراقبت مادر ازنوزادش
- ➢ مادر اصرار میکند که نوزادش را به نرسری ببرد



اهمیت تغذیه شیرخوار براساس تقاضا

- شیرخوار کلسترم که سرشار وغنی از مواد ایمنی بخش رادریافت می کند.
- شیر مادر سریعتر تولید می شود.
- وزن گیری شیرخوار سریعتر می شود.
- زردی نوزاد کمتر اتفاق می افتد.
- احتمال احتباس پستان مادر کمتر است.
- مادر یاد می گیرد که به نیاز نوزادش پاسخ دهد.
- برقراری جریان شیر مادر راحت تر صورت می گیرد.
- طول مدت شیردهی بیشتر شده وگریه شیرخوار کمتر است .

علائم گرسنگی

افزایش حرکات چشم ؛ باز کردن دهان ؛ بیرون آوردن زبان ؛ چرخاندن سر به اطراف ؛ ایجاد صدای آرام مکیدن دستها ؛انگشتان یا پتو وملافه و.....

علائم سیری

اکثر شیرخواران بدنی سفت دارند پس از تغذیه بدنشان شل می شود.

پس از سیر شدن سینه را رها میکند یا مک های آرام وکوتاه می زند.

راههای بیدار کردن شیرخوار خواب آلوده

- پتو ولباس های سنگین را از رویش دور کنید تا دست وپا بزند.
- در وضعیت عمودی تر کودک را شیر بدهد.
- نیم ساعت صبر کنید وسپس مجدا" تلاش کنید.
- از تکان دادن یا ضربه به گونه یا پای نوزاد بپرهیزید.

راههای آرام کردن نوزاد بیقرار

- ✓ اگر کهنه نوزاد خیس باشد تعویض شود
- ✓ اگر نوزاد گرسنه است تغذیه با شیر مادر انجام شود.
- ✓ تماس پوست با پوست انجام شود.
- ✓ در حالی نوزاد را بغل میکند بااو صحبت کند. وبرایش آواز بخواند.
- ✓ دستها وپاهای نوزاد را ماساژ بدهد (خصوصا"در شب)
- ✓ مادر ازخوردن کافئین ومصرف سیگاراجتناب نماید..همچنین اطرافیان نزدیک نوزاد سیگار نکشند.
- ✓ کودک را طوری بغل نمایند که با حمایت سروتنه ودست وپا احساس امنیت نماید.

خطرات شیر کمکی

- معده نوزاد راپر میکند که دیگر او مایل به مکیدن پستان نیست.
- تولید شیر را کاهش می دهد.
- اثر حفاظتی شیر مادر کاهش یافته درنتیجه درمعرض خطر بیماریهای مختلف از جمله اسهال قرار می گیرد. همچنین شیر خوار را در معرض خطر آلرژی وآسم واگزما قرار می دهد.
- در صورت استفاده از شیر کمکی اعتماد بنفس مادر کاهش می یابد.
- غیر ضروری وهزینه براست.

دلایل گریه نوزاد

تنهایی وبی حوصلگی؛ گرسنگی؛ ناراحتی ؛ بیماری یا درد یا خستگی نوزاد ؛ قولنج یا کولیک نوزادی گاهی مشگل در رژیم غذایی مادر است ؛ تاثیر داروها ،دود سیگار ؛ مصرف کافئین وقهوه ونوشابه و...

علائم معتبر کفایت شیر مادر

از روز سوم پس از تولد نوزاد 6-8 کهنه خیس داشته باشد ورنگ ادرارش روش باشد و3-5 با نوزاد اجابت مزاج داشته باشد ودر هفته 100-200 گرم وزن گیری داشته باشد.

دلایل تولید ناکافی شیر

- شیر دادن به دفعات کم وغیر مکرر
- شیر دادن از روی برنامه وزمان بندی
- شیر دادن کوتاه ومکیدن ضعیف
- خوب نگرفتن پستان توسط شیر خوار
- مادر اعتماد بنفس نداشته باشد واحساس خستگی کند. یا اضطراب شدید داشته باشد.
- مادر بسیار پر مشغله باشد

الگوی رشد طبیعی شیر خواران

شیرخواران در 5-6 ماهگی به دوبرابر وزن تولد ودر یکسالگی به 3 برابر وزن تولد می رسند.

علل ناکافی انتقال شیر به شیر خوار

خوب نگرفتن پستان توسط شیر خوار ؛ مکیدن ضعیف نوزاد ؛ دفعات کم یا کوتاه تغذیه ؛ بیماری یا ضعف شیر خوار ؛بیماری یا ضعف شیرخوار.

علل تولید ناکافی شیر

ناکافی بودن دفعات تغذیه از پستان ؛تغذیه از روی ساعت وتغذیه کوتاه مدت ؛عدم برداشت شیرکافی از پستان مکیدن ضعیف شیرخوار؛تاخیر در شروع تغذیه پستانی

نکته :

شیرخواری که دچار بیماری مادرزادی قلبی است یا مشکلات عصبی دارد ممکن است علیرغم دریافت کافی شیر وانتقال مناسب ان وزن گیری کافی نداشته باشد.

اهمیت تغذیه با شیرمادر برای نوزادان نارس

شیرمادر حاوی فاکتورهای ایمنی محافظت کننده است که از عفونت های مختلف پیشگیری می کند.

شیرمادر محتوی فاکتورهای رشد است که به تکامل روده کمک می کند

شیر مادر محتوی آنزیم های هضم کننده است که جذب شیر را آسان می کند.

شیرمادر محتوی اسید های چرب ضروری است که به تکامل مغز کمک می کند .

موجب آرامش نوزاد می شود ودرد خونگیری یا شرایط مشابه را کاهش می دهد.

به مادر نقش مهمی در مراقبت از نوزادش می دهد.

موجب آرامش کودک وپیوند عاطفی بین مادر ونوزاد می شود.



چگونه می توان از هیپوگلیسمی وکم آبی وزردی نوزاد پیشگیری نمود

- برقراری هرچه زودتر تماس پوست به پوست مادر ونوزاد
- تغذیه هرچه زودتر از پستان مادر ؛ هم اتاقی مادر ونوزاد
- بررسی نوزاد که مکیدن خوب وموثر دارد.
- دوشیدن شیر ودادن شیر با فنجان به نوزاد (در صورت مکیدن غیر موثر نوزاد)
- اجتناب از تغذیه نوزاد به غیر از شیرماد

نوزادانی که شیرمادر برای آنها بهترین غذا محسوب می شود ولی یه مدت محدود نیاز به شیرکمکی دارند:

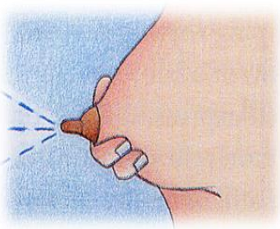
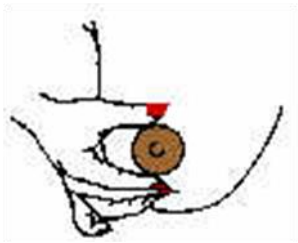
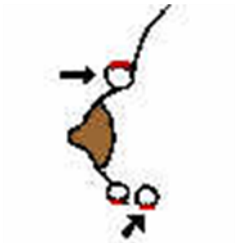
- نوزادان نارس با وزن کمتر از 1500
- نوزادان با سن کمتر از 32 هفته
- نوزادانی که در معرض خطر هیپوگلیسمی هستند مثل مادر دیابتی ها، نوزادان بالای 4کیلو گرم که نیاز به گلوکز اضافی دارند.
- نوزادانی که در طی زایمان دچار استرس شده اند.

نوزادانی که نباید شیرمادر یا شیر خشک معمولی را بخورند:

- ✓ نوزادان با شرایط نادر متابولیک نظیر گالاکتوزومی که شیر بدون گالاکتوز نیاز دارند.
- ✓ نوزادان مبتلا به بیماری با بوی ادرار شربت افرا که به شیر بدون لوسین ؛ایزولوسین و والین
- ✓ نیاز دارند.
- ✓ نوزادان مبتلا به بیماری فنیل کتونوریا که شیرمخصوص فنیل آلانین نیاز دارند.

چرا مادران باید دوشیدن شیر را یاد بگیرند:

- ✓ برای سبک کردن پستان محتقن
- ✓ برای تشویق نوزاد که پستان را بگیرد
- ✓ چنانچه مکیدن نوزاد ضعیف است ومکث طولانی دارد داخل دهان نوزاد بدوشد.
- ✓ برای حفظ وتولید شیر وقتی که شیرخوار قادر به مکیدن موثر نیست.

اقدامات لازم برای به جریان انداختن شیر(تحریک رفلکس اکسی توسین)

- ✓ مادر آرام وراحت وریلکس باشد.
- ✓ مادر باید به نوزادش فکر کند یا حتی به عکسش نگاه کند.
- ✓ مادر پستانش را به آرامی ماساژدهد وآنرا گرم کند.
- ✓ مادر باید نوک پستانش را به آرامی بین دو انگشت شصت ونشانه بغلطاند.

چه زمانی مادر پس از تولد شیرش رابابد بدوشد

ترجیحا" 6 ساعت اول پس از تولد

اگر دوشیدن برای افزایش تولید شیر است مدت 20دقیقه وحداقل 6 بار یا بیشتر در 24 ساعت بدوشد. کل مدت دوشیدن در شبانه روز 100 دقیقه می باشد.

اگر شیرخوار نتواند پستان را بمکد از چه راههایی تغذیه انجام می شود:

لوله معده (دهانی یا بینی) ؛سرنگ یا قطره چکان ؛قاشق ؛ دوشیدن مستقیم در دهان نوزاد ؛ فنجان

تغذیه با فنجان چه منافعی برای نوزاد دارد:

- ✓ برای شیرخوار خوشایند است چون تهاجمی نیست.
- ✓ به شیرخوار اجازه می دهد که از زبانش برای یادگیری طعم ها استفاده کند.
- ✓ هضم شیررا تحریک می کند.
- ✓ هماهنگی تنفس ومکیدن وبلعیدن را تشویق می کند.
- ✓ باید شیرخوار را بغل کرده وامکان تماس چشمی بوجود می آید.
- ✓ به شیرخوار اجازه می دهدکه سرعت ومقدار شیردریافتی را کنترل کند.

نکته:

شیردرمای 2-4 درجه به مدت 8 روز قابل نگهداری است.



احتقان پستان

احتقان همان پری طبیعی پستان می باشد چنانچه پستان از شیر تخلیه نشود شیر ,خون ولنف موجب تورم پستان شده وجریان شیر را متوقف خواهد کرد.درنتیجه موجب ادم وداغ شدن پستان وسفت ودرناک شدن آن می شود. برای رفع احتقان باید شیرخوار مکرا" تغذیه شود وما بین تغذیه مادر پستان را کمپرس سرد نماید .

علل احتقان پستان:

- تاخیر در شروع تغذیه با شیر مادر پس از تولد
- پستان گرفتن نادرست تغذیه نا مکرر
- عدم تغذیه شیرخوار در شب

دوشیدن شیردر موارد زیر مفید است:

وقتی شیرخوار نمی خواهد پستان را بمکد

وقتی مادراز شیرخوار دور می شود ؛ وقتی مادر دچار انسداد مجاری شیر شده

وقتی چند قطره از شیرمی خواهید که شیرخوار را به مکیدن تشویق کنید.

وقتی که مادرمقداری از شیر پسین را نیاز دارد که به نوک پستان زخمی خود بمالد.

ذخیره کردن شیرمادر

شیردر حرارت 25-37 درجه سانتی گراد مدت 4 ساعت ودر حرارت 15-25 درجه سانتی گراد به مدت 8 ساعت ودر دمای زیر 15 درجه تا 24 ساعت ودریخچال بادمای 2-4 درجه تا 8روز در جا یخی تا 2 هفته ودر فریزر تا 3 ماه قابل نگهداری است. شیر منجمد شده در طبقه یخچال تا 24 ساعت قابل نگهداری است.

چگونگی کمک به مادر برای رفع احتقان

قبل از شیر دهی پستانها را بدوشد ؛کمک به شیرخوار جهت خوب گرفتن پستان ؛ تشویق مادرجهت شردهی مکرر ؛ دوش گرفتن یا حمام کردنبه جریان انداختن وتخیله پستانها کمک می کند.

ماساژ پشت وگردن وریلکس کردن مادر به جریان شیر کمک می کند ؛ ایجاد اعتماد بنفس در مادر ؛ کمپرس سرد در فواصل تغیه شیرخوار



ماستیت

اگرشیر دریک قسمت پستان جمع شود ایجاد انسداد مجرا میکند وباعث تورم بافت پستان میشود.که ماستیت نامیده می شود.در ابتدا غیر عفونی بوده ولی ممکن است عفونی شود.

دلایل ایجاد ماستیت

- تغذیه نامکرر بدلیل بیدار نشدن نوزاد وعدم توجه مادر به علائم گرسنگی نوزاد.
- برداشت نامکررشیرازیک قسمت ازپستان
- فشار موضعی به یکناحیه ازپستان بعلت لباس تنگ خوابیدن روی پستان وفشار انگشت مادر

علائم انسداد مجرا

احساس توده در پستان وپوست روی این قسمت قرمزمی شود توده دردناک وحساس است ومادر تب ندارد.

علائم ماستیت

درد وقرمزی ناحیه ای ازپستان ؛ تب ولرز ؛ خستگی یا تهوع ؛ سردرد ودرد های عمومی بدن

درمان ماستیت

- تخلیه مکررشیر از پستان تغذیه مداوم شیرخوارازپستان کنترل شیرخوار که درست شیربخورد
- مادر شیرخوارش را در کنارخود بخواباند تا مکررا"شیربدهد؛ ابتداپستان مبتلارا عرضه کند.
- کمک به جریان بهتر شیر(ماساژ ملایم مجرای بسته)
- کنترل مادرکه لباس تنگ یاسینه بند تنگ نداشته باشد.
- مصرف مایعات فراوان جهت مادرخصوصا"درصورت بروزتب

اندیکاسیونهای مصرف آنتی بیوتیک درمادر مبتلابه ماستیت

- مادر برای24 ساعت یابیشتر تب داشته باشد.
- شواهی براحتمال بروزعفونت وجود داشته باشد. مثل شقاق عفونی نوک پستان
- علائم مادر فروکش نکرده باشدعلارغم اقدامات لازم جهت رفع ماستیت

دوره آنتی بیوتیک 10-14 روزاست

نام داروها : اریترومایسین؛ کلوگزاسیلین؛ دیکلوگزاسیلین؛ آموکساسیلین؛ سفالکسین

درد نوک پستان

دردی که در شروع شیردهی ایجاد میشود وبا رهاکردن طفل برطرف میشود به احتمال زیاد مربوط به نحوه نادرست پستان گرفتن شیرخواراست.

دردی که درطی شیرخوردن طفل بدترمیشود وپس ازپایان شیردهی هنوزادامه دارد ومادرآنرابه سوختن وفرورفتن خنجر تشبیه میکند مربوط به کاندیدا آلبیکنس است.(عامل برفک هان)

ظاهر نوک پستان قرمز؛ براق؛ خارش دار؛پوسته پوسته می باشد.

علت زخم ودرد نوک پستان

- پستان گرفتن نادرست متعاقب احتقان پستان گرفتن نادرست
- کشیدن پستان ازدهان شیرخوار
- بدون قطع مکش شیرخوار
- شیردوشی که قدرت مکش زیادی دارد.

درمان زخم نوک پستان

برای درمان باید علت ایجاد کننده را برطرف نمود.

پس ازاتمام شیردهی مقداری ازشیررا روی نوک سینه بمالید.

قبل ازشیردهی یک پارچه مرطوب وگرم روی پستان قراردهید.

در هربار شیردهی شیردادن راازپستانی که کمتردچارمشگل است شروع کنید.

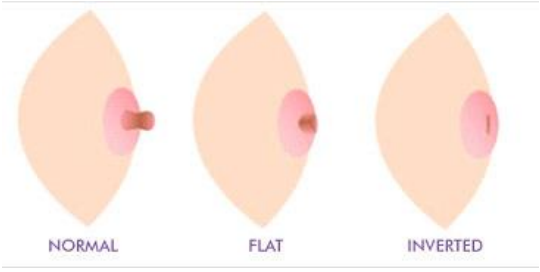
زمانی که پستان در دهان شیرخوار است وخوابش برد اورابه آرامی ازسینه جداکنید.

نوک پستان را فقط یکباردر روزبشوئید.

کمک به مادری که نوک سینه فرو رفته دارد

بلافاصله بعد ازتولد تماس پوست باپوست ومداوم برقرارکند

آموزش نحوه صحیح بغل کردن نوزاد وشیردهی صحیح به مادر داده شود.



به مادر پیشنهاد کنید قبل از شیردهی کاری کند که شیر خوار دهانش را باز کند

(لمس نوک پستان با دهان شیرخوار) وهمچنین مادر را تشویق کنید قبل از شیردهی نوک پستانش را به آرامی برجسته نماید.

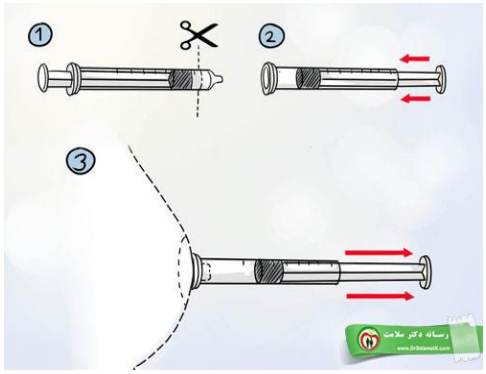
استفاده از سرنگ برای بیرون آمدن نوک سینه هنگام شیردهی

یک سرنگ 20 سی‌سی داروخانه تهیه کنید.

یک کاتر یا چاقوی کوچک ولی تیز بردارید.

سر سرنگ را از کمی بالاتر از جایی که سوزن به آن وصل می‌شود ببرید تا سر آن کاملاً باز شود.

پیستون یا دسته سرنگ را حدود یک سوم کل سرنگ بکشید تا سر آن خالی بماند.



انتهای صاف آن طرف را که بریده‌اید روی نوک سینه خود بگذارید.

نوک سینه را وارد سرنگ کنید.

پیستون را به آرامی تا نزدیک به انتها بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

سپس آن را به آرامی برگردانید تا مکش کم شود.

سرنگ را بردارید

چند بار در روز به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه این کار را انجام دهید.

اقدامات لازم برای برطرف کردن احتقان سینه مادرانی که شیرنمی دهند:.

- به مادر آموش دهید که پستانها را کمپرس نماید ؛ بعضی مادران با کمپرس گرم وبعضی با کمپرس سرد احساس راحتی می کنند.
- مادر را باید شیرش را تا حدی که احساس راحتی میکند بدوشد.
- جهت برطرف کردن درد از مسکن طبق نظر پزشک مانند بوفن یا پاراستامول استفاده کند.
- گذاشتن برگ کلم خام روی پستان جهت کاهش درد وتورم

درمان آبسه پستان

چنانچه ماستیت زود درمان نشود ممکن است منجر به آبسه شود. آبسه تجمع چرک در داخل پستان است .

در این حالت تورم دردناک وگاهی با تغییر رنگ محا ضایعه همراه است.

محتویات آبسه باید توسط پزشک جراح به وسیله سرنگ تخلیه یا جراحی شود.

در صورتی که قسمت تخلیه آبسه یا برش جراحی به حد کافی دور از آرئول باشد وبا پستان گرفتن شیرخوار تداخل نکند مادر می تواند به شیردهی اش ادامه دهد.

Nipple Shied

عوارض مصرف نیپل شیلید یا نوک مصنوعی :

- تحریک پستان نوک پستان را کاهش می دهد در نتیجه منجر به تولید کمتر شیر وکاهش رفلکس اکسی توسین می شود.
- خطر وزن گیری ناکافی وکم آبی بدن شیرخوار را افزایش می دهد.
- با مکیدن پستان توسط شیرخوار بدون نوک مصنوعی تداخل می کند.
- محل تجمع باکتریها ویا قارچ یا عامل برفک وعفونت در شیرخوار می شود.
- سبب تحریک پوستی وسائیده شدن نوک پستان مادر می شود.



عفونت قارچی کاندیدا (برفک)

برفک عفونتی است که توسط قارچ کاندیدا آلبیکنس ایجاد می شود. بدنبال مصرف آنتی بیوتیک ها که بعلت درمان ماستیت وپس از سزارین توسط مادر مصرف می شود بروز می نماید.



نشانه های عفونت برفکی

- نوک پستان مادر ممکن است طبیعی یا قرمز وتحریک شده بنظر برسد؛ درد عمیق وتیر کشنده داشته باشد
- نوک پستان مادر در فواصل شیر دهی دردناک است.
- شیرخوار ممکن است لکه های سفیدی روی مخاط دهانش داشته باشد.شیرخوار ممکن است عفونت قارچی واژینال داشته باشد.

درمان برفک

- درمان دارویی به مدت 7روز
- بهتر است نوک پستان مادر پس از شیردهی در معرض هوا ونور خورشید قرارگیرد.
- تعویض سینه بند بطور روزانه وشستشوی ان با آب داغ وصابون
- در صورت وجود عفونت واژینال ؛ مادرجهت درمان ا قدام نماید.
- پس از تعویض پوشک شستشوی شیرخوارمفید می باشد.
- درصورت استفاده از گول زنک روزانه 20 دقیقه بجوشاند وبه طور هفتگی تعویض نماید.

گره زیر زبانی (فرنولوم کوتاه)

فرنولوم کوتاه سبب محدودیت حرکت زبان می شود وزبان نمی تواند روی لثه پایین را بپوشاند.

درنتیجه باعث سائیده شدن نوک پستان ودر نهایت باعث درد وزخم نوک پستان می شود.

نوزادی که گره زیر زبانی دارد، ممکن است در مکیدن و شیرخوردن با مشکل روبه رو شود و در نتیجه خوب وزن نگیرد، بنابراین والدین به دلیل خوب وزن نگرفتن، نوزاد را نزد متخصص اطفال می برند

علائم:

نوک زبان یک فرورفتگی داشته باشد یا به عبارت ساده تر نوک زبان دو شاخه باشد .

نوزاد نتواند زبانش را از دهانش بیرون بیاورد .

نوزاد نتواند زبانش را به سقف دهانش برساند.



تغذیه مادران شیرده

تمام مادران نیازدارند که غذا ومایعات کافی بخورند ولی نیاز نیست غذای مخصوص بخورند مادر باید به میزان کافی از پروتئین وویتامین ومواد معدنی از غذاهای مختلف دریافت کنند.





اثر بخشی روش LAM (آمنوره شیردهی) جهت پیشگیری از بارداری در صورت وجود سه شرط امکان پذیر است :

- قاعدگی مادر هنوز شروع نشده باشد.
- مادر به طور انحصاری کودکش را با شیر خود تغذیه کند (روز و شب) وفاصله شیر دهی اش طولانی نباشد.
- شیرخوار کمتر از 6 ماه سن داشته باشد.

موارد منع شیردهی

داروهای تخدیر کننده مثل ضد صرع ؛ سایکو تراپاتیک ترکیبات طلا ,متی مازول , نتی متابولیت ها مانند: متو ترکسات ,هیدروکسی اوره,مرکاپتوپورین و..ید رادیو اکتیو, آمفتامین ,استروژن ها,آتروپین,آمانتیدین , تاموکسفن, فن سیکلیدین ,ایندومتاسین ,سایمتیدین باشد منجر به منع شیر دهی میگردد. در مواردی که مادر اعتیاد به نیکوتین ؛الکل ؛ آمفتامین؛کوکائین،

اپیوئیدها؛بنزودیازپین ها؛ حشیش و... برموکریپتین, فنین دیون , لیتیوم ,ارگوتامین.

مادررابابد به عدم مصرف آنها تشویق کرد وحمایت های لازم برای ترک داده شود.

داروهای شیمی درمانی سیتوتوکسیک نیاز به قطع شیردهی در خلال درمان دارند.

مصرف زیاد ید موضعی (بتادین) بخصوص روی زخم باز ومخاط ها می توان منجر به سرکوب تیروئید یا اختلال الکترولیت در شیرخوار شود وباید اجتناب شود.

داروهای که مادر می تواند ادامه شیردهی داشته باشد و باید به عواض جانبی داروها توجه نموده وشیرخوار را از نظر خواب آلودگی کنترل نماید:

داروهای روان درمانی؛ داروهای ضد تشنج(بهتر است زیرنظر پزشک از داروی جایگزین استفاده شود.)

کلرام فنیکل؛ تتراسایکلین؛ مترونیدازول؛ آنتی بیوتیک ها (سیپروفلوکساتین)

داروهای که درطی درمان شیرخواررابابد از نظر زردی کنترل شود.

سولفونامید ها ؛داپسون، سولفا متوکسازول؛ کوتریماکسازول؛ سولفادوکسین

داروهای که ممکن است تولید شیررا کاهش دهد:

استروژن ؛ قرص های پیشگیری ازبارداری ، مانند استروژن ها ؛ داروهای مدر مانند تیازید و ارگومترین .

داروهای رایجی که دردوران شیردهی مصرف آنها برای مادر ایمن هستند:

مسکن ها ؛تب برها ؛مثل استامنوفن ؛ASA ؛ایبوبرفن ها

آنتی بیوتیک ها:مانند آمپی سیلین ؛ آموکسی سیلین ؛کلوگزاسیلین ؛ اریترومایسین.

داروهای ضد سلوداروهای ضد جزام

داروهای ضد مالاریا(به جزمفلوکین فنسیدار)

داروهای ضد انگل وضد قارچ

برونکو دیلاتورها (گشادکننده برونش) مثل سالبوتامول ؛ کورتیکو استروئید ها ؛ آنتی هیستامین ها ،آنتی اسید ها وداروهای ضد دیابت وداروهای ضد فشارخون ،دیگوکسین وداروهای مکمل تغذیه ای مانند ید ؛آهن وویتامین ها

مادرانی که قادر به ادامه شیردهی هستند:

آبسه پستان :شیردهی از پستان سالم انجام وباشروع درمان شیردهی از پستان مبتلا نیز آغاز شود.

هپاتیپ B : طی 48 ساعت اول زندگی یا به مجرد امکان به شیرخوار واکسن مربوطه تزریق شود.

سل: براساس برنامه کشوری مادروشیرخوار درمان شوند.

برای مراقبت از شیرخوار کدام یک از مادران نیاز به حمایت دارند:

- مادرانی که وظایف زیادی از جمله مراقبت کودکان دیگر دارند.
- مادرانی که اولین بار باردار شده اند.
- مادرانی در تغذیه شیرخوارشان مشگل دارند.
- مادرانی که خارج از منزل کار میکنند.
- مادارنی که تنها هستند وتماس چندانی با دیگران ندارند.
- مادرانی که توصیه های گیج کننده از افراد زیادی دریافت می کنند.
- اگر مادر یا فرزندش مشگل یا بیماری دارند.



نکته:

شیرخوار را نباید بطور ناگهانی از شیرگرفت چون این کار موجب رنج او ودرد وناراحتی پستان واز دست دادن منبع غذایی کودک می شود به کودک اجازه دهید به تدریج تعداد دفعات شیرخوردن را کاهش دهد وغذاهای دیگر را مصرف کند وباید همچنان مورد توجه مادر باشد.

چرا توصیه می شود مادر شاغل پس از برگشت به کار شیردهی را ادامه دهد؟

- فرزندش کمتر بیمار می شود لذا کمتر ناچار به ترک محل کار (مرخصی)برای مراقبت کودکش می شود.
- شبها استراحت بیشتری دارد ؛چون همنطوری که خوابیده نوزادش را شیر میدهد
- فرصت بیشتری برای نزدیکی وگذراندن وقت با شیرخوارش پیدا می کند.
- شانس استراحت در حین شیردهی را فراهم می کند
- برقراری ارتباط عاطفی خاص بین مادر وشیرخوار فراهم می کند.

چه راهکارهای برای مادران شاغل شیرده توصیه می شود؟

- در طول مراحل شیردهی تغذیه انحصاری (تا 6 ماه) ومکرر با شیرمادر را ادامه دهید.
- هرگاه مادروکودک باهم هستند مادر شیرخودش را بدهد.
- غذای کمکی را زودتراز 6 ماهگی شروع نکند .
- چنانچه ممکن است در محل کار هر سه ساعت شیرش را بدوشد.
- به مراقب کودک یاد بدهد که از شیردوشیده شده خودش به شیرخوار بدهد (با آرامش ومحبت)
- با سایر مادران شیرده تماس داشته باشد وحمایت آنها راجلب نماید.



روش های مختلف شیردهی



زانوهایش کمی بالاتر از باسن باشد
گذاشتن زیر پائی بمنظور بالابردن زانوها
متمایل شدن بدن شیرخوار رو به مادر
استفاده از بالش برای راحتی و حمایت شیرخوار
روی ران ها و پائین شکم مادر (،بالش شیردهی)
بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان
مادر نباید به عقب یا جلو بروی شیرخوار خم شود

اگر مادر روی تخت نشسته است



بالا آوردن پشتی تخت بطور قائم (90درجه)
استفاده ازبالش برای پشت مادر
گذاشتن بالش برای زیر زانوها ویا زیر بازوی مادر
گذاشتن بالش روی ران ها وپایین شکم مادر

اگر مادر به پهلو خوابیده است

از مزایای این روش:

- ✓ **احساس خستگی کمتر در این روش**
- ✓ **گذاشتن یک حوله یا پتو لوله شده در شکاف پشت شیرخوار که به پشت نچرخد.**
- ✓ **حمایت پشت کودک توسط دست بالایی مادر**



شیردهی درساعات اول پس از سزارین





شیردهی در وضعیت بیولوژیک

ایجاد واکنش ضد جاذبه و کمک به گرفتن پستان

تحریک بهتر واکنش های نوزادی و گرفتن بدون کمک و خودبخود پستان با تماس اولیه چانه و دهان پر از هاله

روشی آسان و سریع و بدون نیاز به آموزش درکسب مهارت های شیردهی



Madonna or cradle hold
گهواره ای



- سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد درپهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد
- مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد .

57

Cross-cradle hold
گهواره ای متقابل



- قاعده گردن و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد.
- مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگهدارد.

59

Side Lying
خوابیده به پهلو





- مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت و پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد.
- بدن شیرخوار از پهلو رو به روی مادر است بطوریکه صورت وی رو به مادر و دهان او هم سطح با نوک پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- سر شیرخوار می تواند بر روی بستر و یا ساعد و یا بازوی مادر قرار بگیرد.
- پشت شیرخوار توسط ساعد دست فوقانی مادر ویا بالش و یا ساعد همان دست (همراه نگهداشتن پستان با دست فوقانی) حمایت می شود.

63

Clutch, Under arm
زیر بغلی football hold



- شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته)در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرارمی گیرد.
- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگه دارد.

61

خوابیده به پشت
Australian or posture feeding



- مادر به پشت خوابیده، سر و شانه هایش کمی بالاتر از شکمش بر بالش تکیه می دهد.
- بدن شیرخوار شکم به شکم روی مادر است بطوریکه صورت وی روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- پیشانی شیرخوار می تواند توسط قائده کف دست مادر نگهداشته شود که سر شیرخوار به جلو نیفتد.
- مادر می تواند با دستش پشت و یا زیر با سن شیرخوار را حمایت کند.

65

طرز بغل گرفتن دوقلوها در هنگام شیردادن همزمان



- زیر بغل قرار دادن در دو طرف
  - Double clutch or Football
- طرفین قراردادن
  - Babies at Side
- طرفین قرار دادن به صورت قیچی
  - Double Cradle-crisscross
- گهواره ای متقابل در دو طرف
  - DoubleCross Cradle Hold
- ترکیبی از گهواره ای و زیر بغلی
  - Cradle and Football
- موازی و ....
  - Parallel

معاونت بهداشت