



دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان بیمارستان شریعتی بندرعباس



عنوان: تغذیه با شیر مادر
منبع: کتاب حمایت از تغذیه با شیر مادر تغذیه با شیر مادر (یونیسف)
تهیه کننده: واحد آموزش سلامت
پزشک تایید کننده: دکتر معظمی فوق تخصص نوزادان
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

شیردهی در مادران شاغل:

برنامه ریزی: قبل از پایای مرخصی زایمان و بازگشت به محل کار در روزها و ساعات خاصی شروع به پمپ و دوشیدن شیر از سینه هایتان کنید. این کار را به اندازه ای انجام دهید که باعث خالی شدن سینه و گرسنه ماندن نوزادان نشود.

ن

دوشیدن شیر در محل کار:

* شما میتوانید بعد از بازگشت به کار با کارفرما یا مدیر در مورد لزوم دوشیدن شیر در برخی ساعات کاری صحبت کنید. شما میتوانید در طول ساعات کاری با استفاده از شیردوش برقی مناسب شیر خود را پمپ کرده و درون ظرف نگهداری مخصوص بچوا نگه دارید یا یک در بسیار محکم بریزید و حتما در یخچال محل کار بگذارید

* استفاده از ساعت مرخصی شیردهی:

بر اساس قوانین کاری مادرانی که به کودکان شیر میدهند میتوانند روزانه یک ساعت مرخصی برای شیردهی استفاده کنند. این قوانین مشمول مادرانی است که نوزاد شیرخوار خود را با شیر مادر تغذیه میکنند. همچنین شما میتوانید این مرخصی یک ساعته را طی چند نوبت در طول ساعات کاری استفاده کنید. به این نکته هم توجه کنید که احتمال بیمار شدن نوزادانی که با شیر مادر تغذیه میکنند در سال اول زندگی شان نصف آنهایی است که با شیر خشک تغذیه میشوند. پس بهتر است قبل از پایان مرخصی زایمان و برای زمانهایی که در خانه نیستید برنامه ریزی درست و مناسبی داشته باشید تا کودکان گرسنه و بیمار نشود.

آدرس محل رجوع در هنگام مشکلات احتمالی شیردهی:

- مراکز بهداشتی نزدیک به منزل
- مرکز مشاوره شیردهی بیمارستان شریعتی بندرعباس
- شماره تماس: ۰۷۶۳۳۳۵۰۶۹۰



خطرات تغذیه با شیر خشک:

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخشی در برابر بیماری ها است.
- ابتلا شیرخوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی و ... را بیشتر می کند. زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری های قلبی، عروقی و دیابت در آینده است.
- کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

عدم استفاده از شیشه و پستانک:

- استفاده از شیشه موجب کاهش مکیدن از پستان و کاهش شیر مادر می شود.
- موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می شود.
- فرم دندان ها و قالب فک نوزاد را تغییر می دهد.

اگر شاغل هستید:

- * در تمام مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- * پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- * از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.
- * شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود. شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهید.

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیرخوار به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



پدر و مادر عزیز:

ضمن تبریک تولد فرزند عزیزتان یادآور می‌شویم که بهترین هدیه شما به وی، محیط گرم و صمیمی خانواده، آغوش گرم و پر محبت پدر و مادر، حمایت خانواده و به خصوص پدر از همسر و تغذیه انحصاری شیر خوار با شیر مادر است. این مطالب آموزشی برای شما تهیه شده تا قدری یا خصوصیات نوزاد، نحوه تغذیه او و مراقبت‌هایی که باید از او انجام بدهید آشنا شوید.

مزایای شیر مادر:

تغذیه کودک با شیر مادر، علاوه بر تامین رشد و تکامل مطلوب او، سبب تقویت ارتباط عاطفی مادر و کودک، رشد ذهنی و روانی مناسب، افزایش ضریب هوشی و قدرت یادگیری شده و بروز با شدت بسیاری از بیماری‌های گوارشی، تنفسی، آلرژی، بعضی از سرطان‌های دوران کودکی، مرگ ناگهانی شیرخوار، بیماری‌های مزمن دوران بزرگسالی مانند دیابت، چاقی، پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی-عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

در مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه می‌کنند، احتمال بروز مشکلاتی نظیر چاقی، ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بیماری‌های قلبی-عروقی، بومی استخوان و افسردگی پس از زایمان کمتر بوده و عود میگرن و بیماری ام اس در آنان کاهش می‌یابد.

آغوز یا شیر چند روز اول، زرد رنگ و غلیظ تر بوده، بسیار مغذی و حاوی عناصر و مواد حفاظتی و ایمنی بخش فراوانی است. لذا مصرف آن به منزله اولین و مهمترین اقدام جهت ایمن سازی و کمک به حفاظت نوزاد علیه بسیاری از بیماری‌ها است. آغوز ملین است و موجب دفع سریع تر قیرک (مکونیوم) و سبب پیشگیری و کاهش زردی نوزاد می‌شود.

رنگ زرد آغوز به دلیل وجود مقادیر زیاد ویتامین A است و ارتباطی با زرد شدن نوزاد ندارد.

نکات مهم:

* فرزند دلبند خود را در همان ساعات اول عمر با شیر مادر تغذیه کنید. تماس پوست با پوست مادر و نوزاد از لحظه تولد و شروع تغذیه در طی ساعات اول زندگی، سبب گرفتن صحیح پستان مادر و مکیدن‌های صحیح و مطلوب شیرخوار و افزایش طول مدت شیردهی می‌شود.

* در تمام مدت شبانه روز نوزاد را در کنار خود نگه دارید و با ظهور اولین علائم گرسنگی در او از قبیل حرکت سر به طرفین، باز کردن دهان، دست به دهان بردن، ملج ملوج کردن، مکیدن لب‌ها، انگشتان و دست به او شیر بدهید و به هیچ وجه منتظر گریه او نشوید.

* قبل از هر بار شیر دادن یا دوشیدن شیر، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

* در صورت سوزش مختصر پس از شیردهی، نوک پستان خود را با چند قطره از شیرتان آغشته نموده و با جریان هوا خشک نمایید. شست و شوی یک بار در روز

* حجم به ظاهر محدود آغوز برای رفع نیازهای وی کافی است لذا هرگاه نوزاد خود را مطابق خواست او و به طور مکرر (۱۲-۱۰ بار و حتی بیشتر در شبانه روز) و هر بار از هر دو پستان شیر بدهید نیازهای وی به طور کامل تامین می‌شود.

* فاصله دو وعده شیردهی در روز بیش از ۱/۵ تا ۲ ساعت است و در شب بیش از ۳ ساعت باشد.

* معمولاً نوزاد سالم و رسیده هنگامی که به طور صحیح از پستان شیر می‌خورد، دفعات و طول مدت زمان شیر خوردن را بنا به میل خود تعیین نموده و پس از شیر خوردن کامل از یک پستان که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد آن را رها نموده و یا به خواب می‌رود لیکن به منظور افزایش تولید شیر، علاوه بر تغذیه‌های مکرر در طول شب، توصیه می‌شود نوزاد را تشویق کنید که از هر دو پستان شیر بخورد.

* در صورت داشتن دوقلو بهتر است هر نوبت آنان را به طور همزمان تغذیه کنید.

* درجه حرارت اتاق نوزاد باید حداکثر ۲۳ تا ۲۴ درجه سانتیگراد و لباس او نرم و گرم و سبک باشد (یک یا دو لایه لباس راحت) از پوشاندن لباس و یا روانداز زیاد به او و یا گرم کردن زیاد اتاق و یا قراردادن او نزدیک وسایل گرمایشی خودداری کنید چون گرمای زیاد سبب از دست دادن آب بدن نوزاد، تب، بی‌قراری، شیر نخوردن و یا کاهش وزن او می‌شود.

* در روزهای سوم تا پنجم پس از تولد حتماً او را جهت انجام تست‌های غربالگری همچنین ارزیابی تغذیه با شیر مادر، به یکی از مراکز توصیه شده ببرید تا همزمان علاوه بر انجام آزمایشات و توزین نوزاد؛ از صحت وضعیت شیردهی خود نیز اطمینان پیدا کنید.

* فراموش نکنید که همان روزهای اول تولد همه روزه ۴۰۰ واحد ویتامین D که در ۱ میلی لیتر قطره ویتامین A و D موجود است به وی بخوراند.

* در صورت بروز زردی در هفته اول پس از تولد، حتماً به پزشک مراجعه نمایید. توجه داشته باشید که به منظور پیشگیری و درمان زردی نوزاد به هیچ وجه از مهنای‌های معمولی و داروهای نظیر قطره بینی ناستر، ترنجبین، شیرخست، آب قند، شیر مصنوعی و یا مایعات دیگر استفاده نکنید. به استثناء زردی روز اول، در اکثر موارد زردی نوزاد، طبیعی و فیزیولوژیک است که معمولاً از روز دوم یا سوم به بعد شروع و پس از چند روز برطرف می‌شود.

معمولاً نوزادان در چند روز اول پس از تولد مقداری از وزن خود را بدون این که علامتی از کم آبی یا کمبود شیر داشته باشند، از دست می‌دهند (حدود ۷٪). از حدود روز چهارم و پنجم وزن می‌گیرند و تا روز ۱۴-۱۰ تولد، به وزن تولد خود می‌رسند و از آن به بعد هم باید بر اساس منحنی رشد وزنتان اضافه می‌شود. توصیه می‌شود نوزاد بین روز سوم تا پنجم و مجدداً در ۱۵ روزگی وزن شود.

علاوه بر وزن کردن نوزاد، باید به میزان دفع ادرار و مدفوع

او هم توجه شود:

* ادرار نوزاد سالم به رنگ زرد روشن است و از روز چهارم تولد به بعد اگر فقط شیر مادر می‌خورد و در صورتی که اتاق نوزاد بیش از حد گرم نبوده و لباس و پوشش او زیاد نباشد، در هر ۲۴ ساعت شش بار یا بیشتر ادرار می‌کند.

* مدفوع نوزاد در یکی دو روز اول سیاه رنگ است که به تدریج و در طی یکی دو روز دیگر سیاه متمایل به سبز و سبز متمایل به قهوه‌ای و روز چهارم تا پنجم به رنگ زرد خردلی تغییر می‌کند. نوزاد از روز چهارم تولد به بعد، چهار بار بیشتر (حتی به ازای هر نوبت شیر خوردن) مدفوع شل، دانه دار و به رنگ زرد خردلی دارد که اسهال به حساب نمی‌آید.

پدر گرامی:

نقش شما در دوران شیردهی همسرتان بسیار مهم است. ثابت شده است مادرانی که همسرشان آنان را در این دوران مورد حمایت قرار می‌دهند مدت طولانی‌تری به فرزند خود شیر می‌دهند و احساس امنیت و آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند. شما می‌توانید کارهایی مانند خواباندن، نوازش کردن، حمام کردن و تعویض پوشک فرزندتان را به عهده بگیرید.

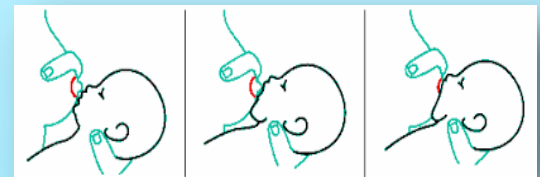
همسر شما پس از زایمان ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی، غمگین باشد که درجات خفیف آن طبیعی است و با حمایت شما و گذشت زمان ادامه شیردهی که به آرامش و کاهش استرس او کمک می‌کند به حالت عادی بر می‌گردد.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار و دوشیدن شیر

در وضعیت‌های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، شانه‌ها و قفسه سینه شیرخوار باید روی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان باشد.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهند و دست دیگر زیر پستان قرار گیرد.



— چانه چسبیده به پستان— قرار گرفتن هاله پستان در دهان — لب تختانی به پایین برگشته است— مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می‌شود.