

شیردهی:

خواص شیر مادر از اولین دفعات شیردهی شروع و مواد مغذی موجود در شیر به مناسب ترین شکل برای توانایی هضم نوزاد وجود دارد.

مزایای شیر مادر:

*کلاستروم (اغوز) که در روزهای اول پس از زایمان از سینه خارج می شود حاوی ایمنوگلوبین های متفاوتی است که به عنوان اولین واکسن بزای نوزاد عمل می کند و باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد می شود و ضد عفونت است.

*95% چربی شیر مادر قابل هضم برای نوزاد است. چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کم است و به تدریج افزایش می یابد و همین امر سبب سیر نگه داشتن نوزاد می شود.

*تماس و توجه مادر به هنگام شیر دادن سبب برقراری رابطه ی عاطفی و روانی بیشتر بین مادر و نوزاد می شود. کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند در دوران بلوغ از امنیت بیشتری برخوردار بوده و الگوهای رفتاری صحیح در این کودکان بیشتر مشاهده می شود.

*تحریکات حسی ناشی از تغذیه با شیر مادر و تماس پوستی می تواند احساس راحتی، آسایش، گرما و شادابی برای نوزاد به همراه داشته باشد.

*همچنین تغذیه با شیر مادر برای مادر نیز مزایایی دارد از جمله اینکه:

-شیردادن به نوزاد موجب ترشح اکسی توسین و در نتیجه باعث کنترل خونریزی بعد از زایمان می شود.

-احتمال سرطان سینه و تخمدان در مادران شیرده کمتر است.

-تولید شیر، ذخایر غذایی مادر را مصرف کرده و مانع از بروز چاقی در مادر می شود و به تأمین سلامت مادر کمک می کند.

نکات اساسی در تغذیه با شیر مادر:

تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله پس از تولد شروع شود و اولین غذای نوزاد شیر مادر باشد. در هفته های اول در هر وعده تغذیه بهتر است از هر دو پستان به نوزاد شیر داد تا سبب تحریک ترشح شیر شود.

طول مدت شیرخوردن از هر پستان و فواصل شیر خوردن از همان روز اول تولد باید طبق میل و دلخواه نوزاد باشد و هرگز نباید برای آن محدودیتی قایل شد.

قبل از هر بار شیردادن حتما مادر بایستی دست های خود را با آب و صابون بشوید ولی نباید پستان ها شسته شود و در صورت امکان فقط کافی است روزی یکبار استحمام کند و یا حداقل روزی یکبار سینه هایش را فقط با آب ساده بشوید. جهت شست و شوی سینه از مواد ضد عفونی کننده یا محرک نظیر صابون و الکل استفاده نشود زیرا ممکن است منجر به ترک خوردن سینه شود.

پس از خاتمه شیر دادن برای جلوگیری از صدمه به نوک سینه بهتر است یک قطره شیر بر روی نوک

سینه باقی گذاشته شود تا در معرض هوا خشک شود.

علائم ناکافی بودن شیر مادر:

1-به طور کلی شاخص ناکافی بودن شیر مادر در ماه های اول پس از تولد افزایش وزنی کمتر از 500 گرم در ماه است.

2-هنگامی که شیردهی به روش صحیح انجام شد و شیر مادر کافی باشد، نوزاد روزانه 6-8 بار ادرار خواهد داشت. بنابراین کمتر از 6 کهنه خیس در 24 ساعت نیز در شیرخوارانی که تنها از شیر مادر تغذیه می کنند ممکن است نمایانگر ناکافی بودن شیر مادر باشد.

وضعیت های صحیح مادر هنگام شیردهی:

مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار گیرد تا از خستگی و کمر درد جلوگیری شود. بهتر است هنگام شیر دادن از چند بالش استفاده کند. صورت نوزاد باید مقابل سینه قرار گرفته، چانه به سینه چسبیده شود و سر و بدن نوزاد در یک امتداد باشند و دست نوزاد که در تماس با بدن مادر است در پهلوئی مادر قرار بگیرد. در حالیکه چهار انگشت زیر پستان و انگشت شصت روی پستان است، نوک پستان با لب نوزاد تماس پیدا کند صبر کنید تا نوزاد دهانش را خوب باز کند او را به طرف پستان بیاورید به طوریکه نوک و قسمت بیشتری از هاله ی پستان در دهان نوزاد باشد و لب تحتانی به خوبی زیر پستان قرار گیرد و لب تحتانی کاملاً به خارج برگشته باشد و بلع نوزاد منظم و با مکث باشد.

اگر شیرخوار نوک پستان را به تنهایی را بمکد و هاله



دوشیدن شیر:

گاهی لازم است که مادر شیر خود را بدوشد. شیری که دوشیده می شود یا باید بلافاصله (حداکثر نیم ساعت) مصرف شود و یا بلافاصله در یخچال و فریزر نگهداری شود.

وسیله ای که قرار است شیر در آن ریخته شود، بایستی کاملاً تمیز باشد. بهتر است شیر در ظرف شیشه ای درب دار که به خوبی جوشیده و خنک شده است نگهداری شود.

روش صحیح دوشیدن شیر:

انگشت شصت بالای هاله ی پستان و سایر انگشتان زیر پستان و در لبه ی هاله باشد. فشار دادن انگشتان زیر پستان و در لبه هاله و به طرف قفسه سینه باشد و همزمان فشار دادن از لبه ی هاله جهت خروج شیر. شیر دوشیده شده مادر در یخچال تا 48 ساعت و در جایخی تا 2 هفته، در فریزر معمولی (18 درجه زیر صفر) تا 3 ماه و در فریزر صنعتی (32 درجه زیر صفر) تا 6 ماه قابل نگهداری است.

شیر مادر فقط یکبار قابل فریز کردن است پس سعی کنید در ظروف با حجم کمتر فریز کنید.

قهوه ای سینه در دهان وی نباشد باعث ترک خوردن نوک سینه می شود. در صورت بروز ترک ادامه ی شیردهی مکرر توصیه می شود زیرا در صورت عدم تخلیه ی شیر از پستان، تورم و فشار زیادی در پستان ایجاد می شود که خود زمینه ساز بروز عفونت و آبسه می شود.

تغییر وضعیت دادن مادر در هر نوبت شیردهی یا به تناوب نکته مهمی است زیرا باعث می شود همه ی مناطق سینه تحریک و تخلیه گردند و بیشترین فشار مکیدن به مناطق مختلف سینه وارد شود و همین امر به تخلیه کامل سینه و ترشح بیشتر شیر کمک می کند.

عفونت پستان:

ماستیت به معنای التهاب پستان می باشد که ممکن است در اثر یک روند عفونی رخ دهد ولی در بیشتر از 50 درصد موارد، در ابتدا عامل عفونی وجود ندارد. عمده ترین درمان ماستیت تخلیه شیر از پستان می باشد. بهتر است تغذیه از پستان سالم شروع شود و پس از اینکه شیر جریان پیدا کرد تغذیه از پستان مبتلا ادامه پیدا کند. گرم کردن سینه ها با استفاده از آب و حوله گرم برای افزایش جریان قبل از شیر دهی و کمپرس سرد بعد از شیر دهی مفید خواهد بود.

بیمارستان امام هادی (ع) فراسبند

شیردهی

تهیه کننده: حمیده فارسی کارشناس پرستاری

تاییدکننده: دکتر مرضیه غلامی نژاد متخصص اطفال

سال تهیه: بهار 1400

سال بازنگری: بهار 1403

کد: PED-PM-202-01

منبع: بهداشت مادر و نوزاد