



چگونگی شروع تغذیه با شیرمادر و تداوم آن



تهیه کننده: زهرا سبزه

واحد آموزش سلامت — تاریخ بازنگری: مرداد ۹۸

مراکز مراجعه جهت انجام تست شنوایی سنجی نوزاد

تا یک ماهگی

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)
بجستان: خیابان کشاورز ۲ - مطب سرکار خانم سالمی
روزهای فرد - شماره تماس ۰۹۱۵۶۹۰۴۸۲۰ - ۵۶۵۲۵۸۰۳

مراکز مراجعه جهت انجام تست هیپوتیروئیدی نوزادی

از روز سوم تا پنجم پس از زایمان

گناباد: آزمایشگاه معاونت بهداشت واقع در خیابان ناصرخسرو، معاونت بهداشتی (بیمارستان ۲۲ بهمن قدیم)
بجستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲

مراکز مشاوره شیردهی

گناباد: مرکز خدمات جامع سلامت فیاض بخش - میدان غدیر
- جنب سازمان انتقال خون تلفن ۵۷۲۲۲۵۹۸
بجستان: مرکز خدمات جامع سلامت شهید قنبر آقایی تلفن ۵۶۵۲۴۸۰۲
در صورت هرگونه مشکل در زمینه ی شیردهی به نزدیک ترین مرکز سلامت جامع محل زندگی خود مراجعه نمایید.

وب سایت بیمارستان :

www.bohlool.gmu.ac.ir

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۲۰۳ - ۱۲۲۲

پیشگیری از احتقان و مشکلات بعدی

شروع شیردهی بلافاصله پس از زایمان و شیردهی مکرر بر حسب تقاضای شیرخوار در وضعیت صحیح، به جریان انداختن سریع تر شیرمادر و برقراری آن و همچنین پیشگیری از بروز احتقان و مشکلات بعدی کمک می کند. پستان محتقن فوق العاده دردناک بوده، پوست آن کشیده و براق و ممکن است قرمز رنگ باشد.

شیر خوب جریان ندارد و شیرخوار هنگام شیرخوردن دچار مشکل می شود و ممکن است تب داشته باشد.

بهترین درمان احتقان نیز تخلیه پستان با مکیدن شیرخوار یا بوسیده دوشیدن شیر است.

برای اینکه شیرخوار بتواند پستان را بگیرد باید هاله پستان را با کمی دوشیدن یا فشردن به عقب نرم کرد.

تغذیه از هر دو پستان

در هفته های اول تولد شیرخوار باید برای رشد مناسب مطابق منحنی رشد، در هر بار تغذیه از هر دو پستان و برحسب میل و تقاضایش تغذیه شود.

باید به شیرخوار اجازه داد شیرچرب انتهایی که باعث وزن گیری بهتر او می شود را دریافت کرده و خودش پستان را رها کند، سپس مادر پستان دیگر را به او عرضه کند تا اگر مایل به مکیدن داشت از پستان دوم نیز تغذیه شود.

در وعده بعد، شیردادن باید از پستانی شروع شود که شیرخوار در وعده قبل کمتر از آن شیر خورده یا اصلا نخورده است.

مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله

پس از تولد

تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد، نوزاد را گرم نگهداشته و از کاهش دمای بدن نوزاد به ویژه نوزاد نارس و کم وزن جلوگیری می کند. سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.

پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند.

تعداد تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند و باعث ثبات قندخون می شود.

نوزاد با میکروب های بدن مادر که برای او بیماری زا نیست، آشنا شده و در نتیجه دفاع بدنش بهتر می شود.

گریه نوزاد و استرس و صرف انرژی او کاهش می یابد.

به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند و اولین تغذیه از پستان را شروع کند. به شروع موفق تغذیه انحصاری با شیرمادر کمک می کند.

از مرگ و میر نوزادان پیشگیری می کند.

مزایای شروع تغذیه با شیرمادر در ساعت اول تولد

بهترین زمان برای شروع تغذیه با شیرمادر، طی ساعت اول تولد است زیرا نوزادان در این هنگام بسیار هوشیار و فعال هستند. پس از زایمان طبیعی و یا سزارین با بی حسی موضعی اغلب تغذیه با شیرمادر را می توان بلافاصله شروع کند. پس از سزارین با بیهوشی عمومی، تغذیه با شیرمادر به محض هوشیاری مادر انجام می شود.

نوزاد سالم نیاز به هیچ نوع غذا یا آشامیدنی ندارد و باید اولین تغذیه او با شیرمادر (آغوز) شروع شود.

با شروع شیردهی در ساعت اول تولد نوزاد آغوز را دریافت می کند که بسیار مغذی و ایمنی بخش است و به تولید شیر کافی برای تغذیه بعدی کمک می کند. تغذیه مکرر با آغوز یا کستروم در روزهای اول تمام نیازهای تغذیه ای نوزادان را برطرف می کند.

نوزاد مکیدن در وضعیت صحیحی را راحت تر آموخته و مدت طولانی تری با شیرمادر تغذیه می شود.

باعث کاهش قابل توجه مرگ و میر نوزادان می شود.

نوزادانی که بعد از تولد، موادی غیر از شیرمادر دریافت می کنند، ممکن است پستان مادر را نگیرند و احتمال مواجه شدن با مشکلات تغذیه ای و توقف تغذیه آنها با شیرمادر بیشتر است. حتی یک یا دو بار تغذیه با آب قند می تواند در تغذیه با شیرمادر و سلامت نوزاد تداخل ایجاد کند.

با انقباض رحم، خروج جفت و کاهش خونریزی مادر همراه است.

هم اتاقی مادر و نوزاد

شیرخوار بهتر می خوابد و کمتر گریه می کند.

تغذیه با شیرمادر به خوبی برقرار شده و به مدت طولانی تری ادامه می یابد و وزن گیری شیرخوار سریع تر است.

شیردهی در پاسخ به رفتارهای شیرخوار سریع تر انجام می شود و این موجب افزایش تولید شیرمادر می شود.

مادر در مراقبت از فرزندش اعتماد به نفس پیدا می کند.

مادر می تواند ببیند که فرزندش خوب و سالم است.

نوزاد در کنار مادر کمتر در معرض خطر عفونت ها قرار می گیرد و سبب ارتقا پیوند عاطفی مادر و نوزاد می شود.

روش صحیح تغذیه با شیرمادر:

بهداشت پستان ها

قبل از تغذیه شیرخوار و یا دوشیدن شیر، شستشوی دست های مادر با آب و صابون لازم است. اما شستشوی پستان لازم نیست و استحمام روزانه مادر کافی است و طی استحمام نیز نباید نوک پستان و هاله با صابون شسته شود چون سبب خشکی و زخم شدن آن می شود.

زمان شروع تغذیه با شیرمادر

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی قفسه سینه مادر در تماس پوست با پوست با او قرار گیرد و مادر ظرف یک ساعت اول زایمان با مشاهده علائم آمادگی نوزاد، اولین شیردهی را شروع کند.

تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده

۱- دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و بر حسب تقاضای شیر خوار انجام شود.

۲- مدت تغذیه شیرخوار در هر وعده نباید محدود شود زیرا شیرخوار شیر کافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش می یابد.

۳- مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شبها نه روز است و از بروز مشکلات پستانی مثل احتقان جلوگیری می کند. در موارد دو قلوئی اگر مادر هر دو قل را برای مکیدن به پستان بگذارد پستان ها شیر بیشتری تولید می کنند.

۴- در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، شیر باید دوشیده و به کمک فنجان و یا قاشق به شیر خوار داده شود تا هم شیرخوار از شیر مادر محروم نشود و هم تولید شیر مختل نشود.

۵- مادر گرمی! در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شقاق نوک پستان که معمولاً به دلیل پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است ضمن ادامه شیردهی به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.