

آنچه که مادران باید بدانند

شیر مادر



مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت بیمارستان

شماره تلفن تماس جهت پاسخگویی به مشکلات شیردهی:

۰۴۱ - ۳۴۴۹۵۰۷۰

منبع: مراقبت تغذیه ای نوزادان انتشارات وزارت بهداشت

تهیه و تنظیم: فاطمه فتحی، کارشناس پرستاری، سرپرستار بخش NICU

تحت نظر: دکتر قدرت الله عیوضی، فوق تخصص نوزادان

تاریخ تهیه: دی ماه ۹۹

تاریخ بازبینی: بهار ۱۴۰۳

حضرت رسول اکرم (ص):

برای شیرخوار شیری بهتر از شیر مادر نیست.

پدر و مادر گرامی:

تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول تولد جان یک میلیون نوزاد را نجات می دهد.

برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه نوزاد با آغوز ظرف ساعت اول تولد (ترجیحا نیم ساعت اول)، تغذیه انحصاری شیر خوار با شیر مادر به طور مکرر، در شب و روز، در هرواحده مطابق میل نوزاد برای ۶ ماه اول عمر توصیه می شود.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

آغوز یا کلوستروم اولین شیر مادر است که در ۳-۲ روز اول پس از زایمان تولید می شود. در هر نوبت شیردهی ممکن است از یک تا دو قاشق مرباخوری بیشتر نباشد. دارای خواص بالایی است و مضمومما در جلوگیری از عفونت ها در نوزاد بسیار مفید است به حدی که آن را اولین واکسن نوزاد می نامند، همچنین اثر ملین بودن آن موجب مدفوع سبز نوزاد شده و موجب کاهش زردی فیزیولوژیک در نوزاد میشود. جریان شیر از روز سوم تا ششم بعد از زایمان برقرار می شود.

• در تغذیه از پستان مادر رابطه عاطفی بسیار خوبی بین مادر و کودک ایجاد می شود که در تکامل کودک موثر است.

• شیر مادر ترکیب مناسب و بی نظیری برای نوزاد در مدت زمانی است که سرعت رشد و تکامل نوزاد بسیار بالاست.

• شیر مادر یک غذای زنده است که مرتبا ترکیب آن برحسب سن شیرخوار تغییر می کند. شیر مادر بیش از ۱۰۰ ترکیب مختلف دارد که نمی توان آن را به روش مصنوعی تولید کرد.

• شیر مادر حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماریها (مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم و آلرژی و...) محافظت میکند.

• تغذیه با شیر مادر احتمال چاقی و بیماریهای مزمن از جمله بیماریهای قلبی، فشار خون بالا، سرطان ها و دیابت بزرگسالی را کاهش می دهد.

• تغذیه با شیر مادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر در آینده فراهم می کند.

• شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن تجهیزات و ذخیره سازی ندارد. اعتماد به نفس مادر را افزایش و استرس او را کاهش میدهد.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:

• شیر دهی از پستان موجب کاهش سرطان پستان و تخمدان در مادر میشود.

• از پوکی استخوان در مادر جلوگیری میکند.

• موجب جمع شدن سریع رحم و بازگشت سریع به حالت قبل از زایمان میشود. و در نتیجه با کاهش خونریزی موجب کاهش کم خونی در مادر می شود.

• با مصرف چربی های ذخیره در حاملگی باعث میشود، مادر سریعتر به وزن قبل از حاملگی برسد.

• در تغذیه انحصاری با شیر مادر حاملگی بعدی به تاخیر می افتد.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی:

• ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و مانند شیر مادر تغییر نمی کند.

• کودکان از فواید شیر مادر در افزایش بهره هوشی و همچنان از فواید عاطفی تغذیه با شیر مادر و امنیت ناشی از آن در دوران بلوغ محروم می شوند.

• احتمال آلوده شدن هنگام تهیه و طرز تهیه نادرست یعنی رقیق یا غلیظ درست کردن شیر مصنوعی کودک را با بیماری و دریافت ناکافی یا زیاد، مواد مغذی و در نتیجه کاهش رشد، اشکال دیگر سو، تغذیه، گرسنگی، بیقراری و ... مواجه میکند.

• تغذیه با شیر مصنوعی موجب ابتلا، شیرخوار به

بسیاری از بیماری‌ها (مثل اسهال و استفراغ، دل درد های قولنجی، عفونت های گوش و ادراری، حساسیت، آسم و...) احتمال ابتلا، به چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی و بیماری قند نیز در بزرگسالی بیشتر می شود.

• مادر هم از فواید شیردهی محروم می شود.
• هزینه خرید شیر مصنوعی چندین برابر هزینه مورد نیاز برای تغذیه صحیح مادر است.
• استرس و هزینه بیمار شدن مکرر کودک نیز به خانواده تحمیل می شود.

بدترین راه آرام کردن شیرخوار دادن پستانک به اوست.

مراحل بغل کردن و به پستان گذاشتن درست شیرخوار:

- ۱- ابتدا مادر در وضعیت راحت قرار بگیرد. مادر باید کمی به جلو خم شود تا پستان شکل مناسب را به خود بگیرد.
- ۲- شیرخوار را در وضعیت مناسب قرار دهد.
- ۳- شیرخوار را به طرف پستان بیاورد.
- ۴- پستان را در دهان شیرخوار قرار دهد.
- ۵- انگشت زیر پستان کاملاً عقب تر از هاله سیاه قرارگیرد. و دست شکل C می گیرد. نباید به شکل قیچی بین انگشتان قرار گیرد.
- ۶- شیرخوار به پهلو روی دست مادر طوری قرار گیرد که روبروی بدن مادر باشد دهان نوزاد رو به رو و کمی پایین تر از نوک پستان قرارگیرد.
- گردن شیرخوار باید به آرامی گرفته شده با فشار به شانه و پشت به جلو آورده شود نوزاد دوست ندارد فشار داده شود و در اثر فشار خود را عقب می کشد و تغذیه خوب امکان پذیر نخواهد بود.
- لمس لب تحتانی شیرخوار با نوک پستان باعث باز شدن دهان نوزاد می شود تا نوک پستان داخل دهان گذاشته شود.
- اگر نوزاد درست پستان بگیرد چانه در تماس کامل با پستان مادر بوده زیر نوک و هاله پستان قرار دارد دهان

باز لب ها به بیرون برگشته مادر احساس درد نمی کند.
شیرخوار مکیدن را متوقف کرده و سپس دوباره شروع می کند.
همچنان که شیر خوردن پیش می رود مکیدن کوتاه شده و دوره توقف طولانی می شود بالاخره مکیدن متوقف و نوزاد پستان را رها کرده، خواب آلود بنظر می رسد.

علل زخمی شدن نوک پستان:

- مکیدن غلط شیرخوار و یا دوشیدن غلط پستان باعث آسیب رساندن به نوک پستان می شود.
- نحوه قرار گرفتن نادرست پستان در دهان شیرخوار موجب صدمه به نوک پستان می شود.
- تمیز کردن و شستشوی اضافی لازم نیست. استفاده از صابون باعث خشکی نوک پستان می شود. روزانه یک بار دوش گرفتن کافیست.

علائم خوب شیر خوردن نوزاد:

- صدای بلع شنیده می شود.
- حرکت فک آهسته و عمیق است.
- تلاش شیر خوار متمرکز شده بدن او راحت و آرام و بی حرکت می شود.

علائم کفایت شیر مادر:

- نشانه کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن کودک براساس منحنی رشد است.
جهت کنترل وزن شیرخوار در ۱۰ روز اول تولد به نزدیک ترین واحد بهداشتی درمائی مراجعه نمایید.
حدود ۵۰۰ گرم در هر ماه به وزن شیرخوار اضافه می شود.
- خیس کردن بیش از ۶ کهنه در روز دلیل کافی بودن شیر مادر در کودکان شیرخوار است.

نحوه صحیح دوشیدن شیر مادر و نگهداری آن:

دوشیدن شیر با دست بهترین روش است با فکر کردن به نوزاد و نگاه به او و با اعتماد به نفس می توان به راحتی

شیر را دوشید.

گذاشتن حوله گرم و مرطوب به مدت ۵-۱۰ دقیقه روی پستان، دوش گرفتن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند. برای دوشیدن شیر باید ۲ انگشت را زیر پستان و انگشت شصت را در بالا و روی هاله قرار داده پستان را به طرف قفسه سینه فشار داد و جای انگشتان را روی هاله عوض کرد تا تمام مجاری تخلیه گردد.

شیر دوشیده شده را ترجیحاً در ظروف شیشه ای یا پلاستیکی تمیز و جوشانده شده جمع آوری کنید.
شیر دوشیده شده را در هوای اتاق با دمای ۲۵-۲۷ درجه به مدت ۴ ساعت می توان نگهداری کرده همچنین در یخچال با دمای ۴ درجه به مدت ۹۶ ساعت (۴ روز)، در جایخی یخچال تا دو هفته و در فریزر به مدت ۳ ماه می توان نگهداری کرد. برای استفاده مجدد از شیر ذخیره شده باید ظرف شیر را در داخل آب گرم قرار داد و پس از گرم شدن آن را با قاشق یا قنجان به شیر خوار داد.

البته برای ذوب شیر بهتر است چند ساعت قبل در یخچال قرار داده شود تا به آرامی ذوب شود و سپس با ظرف در داخل آبگرم قرار داده شود شیر ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

مادر عزیز:

• نوزاد معمولاً ظرف یک تا دو ساعت اول تولد هوشیار است، پس از دو تا سه ساعت نوزادان به مدت طولانی می خوابند.

شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است.

• هرگونه مصرف دارو در زمان شیر دهی باید با اطلاع پزشک باشد.

روش بیدار کردن نوزاد:

نوزاد را وقتی در مرحله خواب سبک است بیدار کنید اگر دمای اتاق مناسب است پتوی او را باز کنید لباس او را کم کنید تا چشمانش را باز کند، نوزاد را در وضعیت ایستاده یا عمودی نگه دارید، پشت نوزاد را ماساژ ملایم دهید، پوشک او را عوض کنید، پیشانی و گونه های او را ملایم ماساژ دهید، شیر را روی لب های نوزاد بدوشید.