

شیر مادر

تغذیه با شیر مادر بهترین آغاز در زندگی هر کودک است



مزایای شیردهی برای مادر

* مکیدن مکرر پستان مادر توسط کودک در دوران بعد از تولد ، باعث انقباض رحم و کاهش خونریزی مادر و کاهش بروز کم خونی در مادران می شود

* در صورت شیر دهی مکرر طی شبانه روز بصورت انحصاری ، بارداری مجدد مادر به تعویق می افتد

*مادران شیر ده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان می گردند

*مادران شیرده در خانه و هنگام مسافرت راحت تر هستند

*تغذیه کودکان با شیر مادر باعث ایجاد رابطه عاطفی عمیق بین مادر و فرزند می گردد و افزایش اعتماد به نفس و نشاط را برای مادر بدنبال خواهد داشت

*احتمال بد رفتاری و یا کودک آزاری در مادرانی که به کودکانشان شیر خود را می دهند کمتر است

*مادرانی که به فرزندانشان شیر می دهند پستان و اندامشان زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری بر می گردد

مزایای شیردهی برای شیر خوار

*ضریب هوشی در کودکان شیر مادرخوار ،افزایش می یابد

*شیر مادر بهترین و کاملترین غذا در مقایسه با سایر شیرهاست

*سهل الهضم است

*شیر خوار را در برابر ابتلا به عفونت ها محافظت می کند و همچنین از بروز آسم، آگزما، آلرژی و بسیاری بیماریهای دیگر می کاهد

*تغذیه با شیر مادر سبب رشد مطلوب و بقا کودک می شود

*شیر مادر احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و فشار خون در بزرگسالی را کاهش می دهد

*تکامل بینایی و تکامل راه رفتن در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند، خیلی سریعتر است

*شیر مادر پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب، عاری از آلودگی میکروبی و همه جا در دسترس شیرخوار است

*کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود، کمتر دچار ناهنجاریهای فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود

*مرگ و میرهای ناشی از عفونتهای گوارشی و بیماریهای اسهالی در بین شیرخوارانی که مستقیماً از شیر مادر تغذیه می کنند تا 25

برابر کمتر از شیر خوارانی است که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند



اقدامات موثر جهت شیردهی موفق

** هم اتاقی مادر و نوزاد

– در کنار هم قرار دادن 24 ساعته مادر و نوزاد.

• هم اتاقی فواید زیادی دارد:

- نوزاد بهتر خوابیده و کمتر گریه میکند.
- در طول حاملگی در بچه و مادر ریتم خاصی از خواب و بیداری به وجود آمده که با جدائی بهم میخورد.

- شیر مادر خواری بهتر برقرار شده و تداوم بیشتری داشته و شیرخوار بهتر رشد میکند.
- شیردادن به شیرخوار سریعتر و با اولین اعلام وی صورت گرفته و تولد شیر بهتر خواهد بود.
- مادر در مورد مراقبت از کودک اعتماد به نفس پیدا میکند
- شیرخوار در کنار مادر با عوامل بیماری زای کمتری تماس می یابد

**** شیر بر حسب تقاضای شیرخوار**

- یعنی فواصل و طول وعده های شیر خوردن بسته به نیاز و اعلام شیرخوار تعیین میشود

اهمیت شیر با تقاضای شیرخوار:

- شیرخوار بیشتر آغوز حاوی ایمنوگلوبولین دریافت کرده و ایمن تر است
- افزایش سریع مقدار شیر مادر - یادگیری مادر برای
- وزن گیری سریعتر - جواب به شیرخوار
- زردی نوزادی کمتر - گریه کمتر شیرخوار
- احتقان کمتر سینه - دوران شیردهی طولانی



نشانه های گرسنگی:

- افزایش حرکات چشم شیرخوار چه با چشم باز یا بسته

- باز کردن دهان و بیرون آوردن زبان و برگرداندن سر و نگاه کردن به سینه مادر
- مکیدن و جویدن دست، انگشتان، و هر چه در دسترس قرار گیرد.
- ایجاد صداهای ظریف
- اگر نوزاد گریه قوی کرده بشتش را هلالی کرده و به سختی به سینه بیاید نشانه دپرس گرسنگی بوده و لازم است قبل از به سینه گذاشتن او را در آغوش گرفته و آرام نمود.

نکته

- برخی نوزادان بسیار آرام بوده و منتظر خوراندن شده و در صورت عدم توجه دوباره به خواب میروند و این میتواند منجر به کمبود تغذیه شود.
- عده ای دیگر به سرعت بیدار شده و در صورت عدم تغذیه عصبانی میشوند.
- به مادر کمک کنید که خلیات شیرخوارش را شناخته و خود را با آن به خوبی تطبیق دهد.

سوال

چه علائمی ممکن است وجود داشته باشد که علیرغم رشد خوب شیرخوار، مادر یا دیگران فکر کنند دریافت شیرمادر کافی نیست؟ (علل ذهنی)

- شیرخوار مرتب گریه کند.
- برای مدت طولانی نخوابد (زود به زود بیدار شده و تقاضای شیر کند)
- زیر پستان آرام نباشد و به سختی تغذیه کند.
- انگشتان یا دست مشت کرده اش را بمکد.
- مایل است مدت بیشتری یا به دفعات بیشتر زیر پستان باشد.
- مادر یا دیگران فکر کنند که شیرمادر رقیق است.
- وقتی مادر پستانش را می دوشد شیر کمی خارج شود و یا اصلاً "شیر بیرون نیاید"
- پستان، مانند گذشته پر نباشد یا نرم تر از قبل شده باشد.
- پستان مادر رگ نکند یا نشت شیر یا سایر نشانه های رفلکس جاری شدن شیر را حس نکند.
- اگر به شیرخوار شیر کمکی بدهند، بخورد و چند ساعتی بخوابد.

سوال

چه معیارهایی نشان دهنده قطعی دریافت کافی شیر است؟

- 1** بعد از روز دوم، **6** (یا بیشتر) دیابری خیس در **24** ساعت که با ادرار رقیق و رنگ روشن، خیس شود.

2) **3 تا 8** بار دفع مدفوع در **24** ساعت که با رشد و بزرگ شدن تر شدن شیرخوار ، بعد از یک ماهگی دفعات اجابت مزاج کمتر می شود .

3) هوشیاری ، تون خوب عضلات ، پوست سالم و کوچک تر شدن لباس های او به تنش .

4) وزن گرفتن شیرخوار که **بهترین نشانه دریافت کافی شیر** است .

الگوی طبیعی رشد شیرخواران چگونه است

اکثر نوزادان اگر بلافاصله بعد از تولد شیر بخورند و به طور انحصاری با شیرمادر تغذیه شوند خیلی زود شروع به وزن گرفتن می کنند .

- برخی نوزادان در چند روز اول تولد وزن خود را از دست می دهند ، این کاهش وزن به دلیل دفع مایعات خارج سلولی است که در دوره زندگی داخل رحمی ذخیره کرده اند .

- حداکثر از دست رفتن وزن نباید بیش از **7 تا 10٪** وزن تولد باشد

- معمولاً " وزن شیرخوار در **5 تا 6** ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن تولد است -

- نمودار رشد شیرخوار باید مرتب رسم شود . وزن گیری مرتب و منظم او نشانه رشد مناسب شیرخوار است . (نمودار رشد کودکان شیرمادرخوار)



نحوه دوشیدن شیر مادر و ذخیره کردن آن

راههای افزایش و تقویت رفلکس جهش شیر

- 1- استفاده از مکان خصوصی و راحت و مطبوع و گرم یا بودن در میان مادران دیگر و نزدیکی که مادر را حمایت می کنند.
- 2- شنیدن موزیک ملایم یا فیلم مورد علاقه
- 3- اجرای روشهای ریلکس شدن
- 4- فکر کردن به مسائل لذت بخش و بغل کردن و تماس پوست به پوست با شیرخوار و در صورت نبود او نگاه کردن به عکس شیرخوار
- 5- ایجاد اعتماد به نفس در مادر
- 6- از بین بردن عامل درد و اضطراب
- 7- مصرف نوشیدنی گرم و ملایم توسط مادر
- 8- استفاده از کمپرس گرم یا آب گرم یا دوش گرم به مدت 5-10 دقیقه
- 9- ماساژ ملایم پستان با شانه یا نوک انگشت یا غلتاندن ملایم مشت بسته مادر روی پستان
- 10- ماساژ پشت مادر توسط فرد دیگر و تحریک رفلکس اکسی توسین (نشستن مادربه جلو خم شدن و تکیه بازوان روی میز و سر روی بازوان سپس فرد دیگری اطراف ستون فقرات مادر را از بالا به پایین (از قاعده گردن تا لبه پهن کتف ها) با حرکات ملایم و چرخشی به مدت 2-3 دقیقه ماساژ دهد.)

دلایل مفید بودن ماساژ پستان

- ❖ کمک به آرامش مادر (در مادری که احساس خستگی و نگرانی می کند)
- ❖ ترشح اکسی توسین و تقویت جریان شیر
- ❖ افزایش خونرسانی پستان
- ❖ رفع موثر احتقان لوبها و التهاب پستان
- ❖ افزایش ترشح پرولاکتین توسط تحریک ملایم نوک پستان به همراه ماساژ

مفیدترین روش دوشیدن شیر برای مادر دوشیدن شیر با دست است که نیاز به هیچ وسیله ای ندارد و مادر می تواند در هر جا و هر زمانی که نیاز دارد به انجام آن بپردازد

مزایای دوشیدن شیر با دست نسبت به پمپ مکانیکی

- 1- عدم نیاز به وسیله خاص جهت دوشیدن شیر
- 2- انجام آن در هر جا و هر زمان
- 3- پذیرش بهتر مادر
- 4- کاهش خطر آلودگی باکتریایی
- 5- موثرتر بودن برای جمع آوری مقدار کم آغوز
- 6- دارا بودن غلظت بیشتر سدیم که در نوزادان نارس با سن بارداری کمتر از سی هفته با عملکرد ناقص کلیوی و دفع بالای سدیم مفید است

نحوه دوشیدن

دوشیدن شیر با دست ساده و در هر حال قابل اجرا می باشد و مادر به مرور مهارت لازم را کسب می نماید

*دستهایش را تمییز بشوید

*راحت بنشیند یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد

*انگشت دست را بالاتر از آرنج (هاله قهوه ای پستان) و انگشت اشاره را زیر پستان عقب از آرنج قرار دهد 3.5 سانتیمتر از نوک

پستان فاصله داشته باشد و با بقیه انگشتان نوک پستان را بگیرد

*پستان را کمی بطرف داخل (قفسه سینه) برده و سپس به کمک شست و انگشتان بطرف جلو بیاورد و روی حفرهای شیر که زیر

هاله قرار دارند فشار وارد کند تا شیر خارج شود

*پستان را فشار داده رها کند و این عمل را تکرار کند

*در مرحله اول شیر خارج نمی شود، ولی بعد از چند بار تکرار کردن، شیر قطره قطره شروع به بیرون آمدن می کند

*باید این عمل را در جهات مختلف هاله تکرار شود تا تمام قسمت‌های پستان دوشیده شود و می تواند از هر دو دست برای دوشیدن

هر دو پستان استفاده کند

*دوشیدن شیر نباید درد ناک باشد و اگر مادر احساس درد کند، روش غلط است. توجه شود که نباید پستان فشار داده شود چون با

فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن شیر خارج نمی شود و مانند این است که کودک نوک پستان را بمکد

مدت دوشیدن:

پستان اول باید به مدت 5-7 دقیقه و بعد تا زمانی که جریان شیر کند شود، دوشیده شود سپس پستان طرف دیگر در همین مدت

دوشیده شود این کار می تواند با دست دیگر انجام گیرد

سپس پستان اول را 3-5 دقیقه و بعد پستان دوم به همین مدت دوشیده شود مجدداً 2-3 دقیقه پستان اول و پستان دوم تا هنگام

کندی جریان شیر دوشیده شود

برای اینکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود باید پستان را بقدر کافی به مدت 20-30 دقیقه دوشید مخصوصاً در

چند روز اول که مقدار کمی شیر ترشح می شود

سعی نشود در مدت کوتاهی پستان دوشیده شود

ظروف مناسب ذخیره شیر دوشیده شده

❖ برای جمع آوری آغوز می توان از سرنگ های 1-2-5 سی سی استفاده کرد.

❖ ظروف شیشه ای یا پلاستیکی (تهیه شده از پلی پروپیلن یا پلی کربنات) برای ذخیره شیر مناسب می باشند.

❖ استفاده از ظروف استیل یا کیسه های پلاستیکی احتمال الودگی باکتریایی و از بین رفتن لیپیدها و ایمونوگلوبولین های

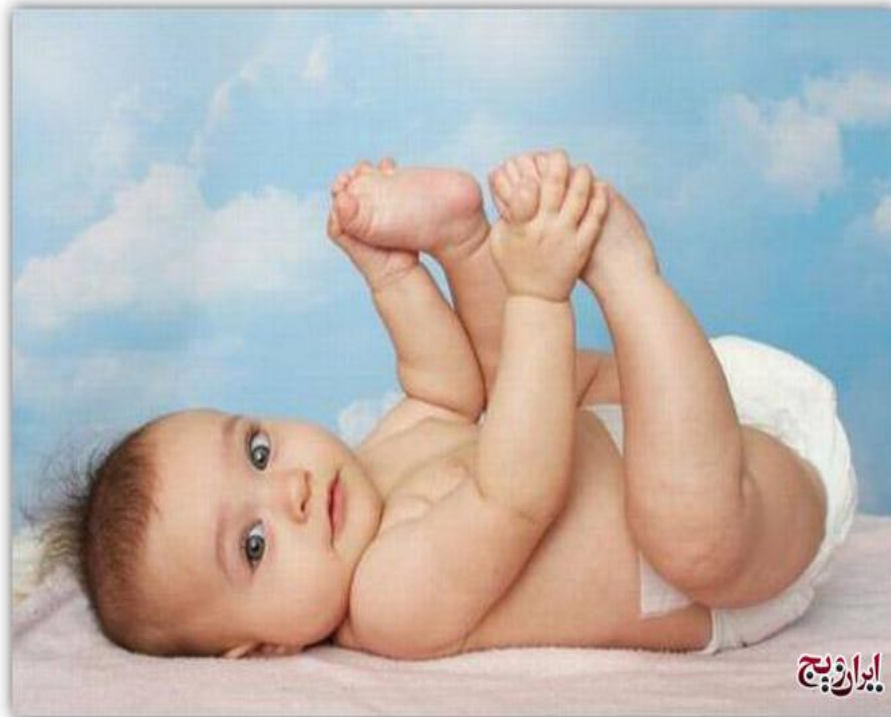
شیر مادر را به همراه دارد.

❖ ظرف مخصوص ذخیره شیر نباید بطور کامل پر شود و حداکثر 3/4 حجم ظرف پر شود. (برای جلوگیری از شکستن بطری

به دنبال فریز کردن)

- ❖ بهتر است شیر را در مقادیر تقریباً معادل مقدار مورد نیاز شیرخوار در هر بار شیردهی ذخیره شود. (تقسیم شیر دوشیده شده در چند ظرف)
- ❖ شیر دوشیده شده باید بلافاصله به شیرخوار داده شود و الا برچسب زده و در یخچال سرد شود.
- ❖ شیر تازه دوشیده شده را می توان 6-8 ساعت در درجه حرارت اتاق نگهداری کرد

شیر دوشیده شده را می توان حداقل به مدت 48 ساعت در یخچال (در دمای 4 درجه سانتی گراد یا پایین تر) و 2 هفته در قسمت فریزر یخچال و 4 ماه در فریزر (در دمای کمتر از 18-20 درجه زیر صفر) نگه داشتراقبت از شیر دوشیده شده



تهیه و تنظیم : واحد بهداشت خانواده شهرستان انزلی

کارشناس برنامه کودکان