



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه نوزاد خود را با شیر مادر

تغذیه نمایید؟



تحت نظارت کارگروه آموزش بیماربخش نوزادان

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

جهت مشاوره شیردهی: خانم مقدس نژاد

(کارشناس پرستاری بخش نوزادان)

شماره داخل ۲۵۵-۲۵۴

کد پمفلت: T۱۶-AC-۰۰۶

علائم کفایت شیر مادر کدامند؟

- **وزن گرفتن شیر خوار:** معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند. بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او روی کارت رشد است همزمان با افزایش شیر مادر در روزهای ۴ و ۵ نوزادان شروع به وزن گیری می کنند و طی یک تا دو هفته به وزن هنگام تولد خود و یا بیشتر می رسند. پس از آن طی ۶ ماه اول زندگی، افزایش وزنی حدود ۱۰۰ - ۲۰۰ گرم در هفته (و یا ۶۰۰ گرم در ماه) در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر مطلوب و نشان دهنده تغذیه کافی است.
- **دفع ادرار:** در طول ۲ روز اول عمر تعداد ۱ یا ۲ کهنه خیس در روز برای نوزادانی که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند طبیعی است. از روز چهارم تولد خیس شدن تعداد ۶ کهنه یا بیشتر در طول ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر است. (در شیرخوارانی که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند).
- **اجابت مزاج:** از طریق تعداد دفعات مدفوع و خصوصیات آن نیز می توان به میزان دریافت شیرمادر پی برد. اولین مدفوع نوزاد سبز سیاه تیره و قیری شکل است در روز اول و دوم یک بار دفع دارد و تا روز ۴ یا ۵ پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه و زرد تبدیل می شود. از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است. (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هرچند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد).



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با

شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس

حاصل نمایید

منبع: دستورالعمل های تغذیه با شیرمادر وزارت بهداشت

چگونه به طور صحیح پستان را در دهان نوزاد قرار دهید:



- پستان باید به گونه ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتانش عقب تر و با فاصله از هاله قرار گیرند. در صورتی که به شکل حرف C پستانش را حمایت می کند باید انگشت شست در بالا و سایر انگشتانش (برحسب اندازه پستان) با رعایت نکات ذکر شده، زیر پستان و با چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند.
- اگر مادر مایل است پستانش را با دو انگشت اشاره و میانی (به حالت قیچی) بگیرد باید انگشتان او به اندازه کافی عقب هاله قرار گیرند تا مزاحم پستان گرفتن شیرخوار نشوند. این نوع گرفتن برای مادری که انگشتان بلند یا پستان کوچک دارد، مفیدتر است.
- مادر باید لب فوقانی شیرخوار را با نوک پستانش لمس کند تا او دهانش را باز نماید. برای گرفتن قسمت زیادی از پستان و هاله باید دهان او کاملاً باز شود. سپس او را به سرعت و به آرامی به طرف پستان خود بیاورد و نباید خودش یا پستان را به طرف او حرکت دهد
- باید به نحوی شیرخوار را جلو بیاورد که لب تحتانی او زیر نوک پستان قرار بگیرد در این صورت ابتدا چانه کودک، پستان را لمس خواهد کرد.

علائم مکیدن صحیح پستان:

- لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است. چانه کودک در تماس با پستان مادر است. نوزاد مقدار زیادی از بافت پستان را به دهان می برد.
- با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است. صدای قورت دادن شیرخوار به خوبی شنیده می شود یا بلع او مشاهده می شود. گونه هایش گرد و برآمده است. در طول تغذیه فرورفته نیست و تو کشیده نمی شود. شیرخوار پس از شیرخوردن، خود پستان را رها می کند و راضی به نظر می رسد.
- ضمناً مادر متوجه علائم جهش شیر در دهان نوزاد می شود.



شیر آغوز چیست:

شیر مادر در روزهای اول، کلوستروم، آغوز یا ماک نام دارد که بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی برای مقابله در برابر بیماری ها برای نوزاد است. آغوز ملین است و به دفع مدفوع سیاه و چسبنده ابتدایی (مکونیوم) کمک کرده و از زردی نوزاد پیشگیری می کند.

روش صحیح تغذیه با شیرمادر:

- قبل از تغذیه شیرخوار از پستان و یا دوشیدن شیردستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- لازم نیست قبل از هربار شیردهی نوزاد پستان را با آب و صابون شستشو دهید.
- حمام روزانه جهت رعایت بهداشت پستان کفایت می نماید
- در حین حمام نیاز نیست نوک پستان و هاله را با صابون بشویید چون سبب خشکی و زخم شدن آن می شود.

زمان شروع تغذیه با شیر مادر:

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

تعداد و دفعات تغذیه با شیر مادر :

- تغذیه با شیر مادر باید بطور مکرر و برحسب تقاضای شیرخوار انجام شود.
- تغذیه بطور مکرر در روز و شب مطابق نیاز شیرخوار انجام شود
- اگر شیرخوار بیدار نشود باید بعد از ۳ ساعت او را بیدار کرده و شیر بدهند تا با تغذیه مکرر وی جریان شیر برقرار شود.
- به شیرخوار اجازه دهید خود پستان را رها کند.
- در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علت 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 شیرمادر محروم نگردد و هم تولید شیر ادامه یابد.
- مهمترین عامل در افزایش شیرمادر، مکیدن مکرر، صحیح و موثر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شبانه روز می باشد که از بروز مشکلات پستانی مانند احتقان و زخم نوک پستان جلوگیری می کند.

➤ بروز مشکلات پستانی مانند احتقان، درد، زخم و شقاق نوک پستان، معمولا علت آن پستان گرفتن نادرست و یا کشیدن پستان از دهان شیرخوار است،

وضعیت صحیح بغل کردن :

مادر هنگام شیردهی (چه به حالت نشسته یا خوابیده) باید در وضعیت کاملاً راحتی قرار گیرد تا بتواند به آسانی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسباند. در حالت نشسته روی مبل یا صندلی راحت، داشتن تکیه گاه زیر پا استفاده از بالش برای حمایت شیرخوار و هم سطح کردن سر شیرخوار با پستان، و در حالت خوابیده گذاشتن بالش سفتی در پشت و بالشی زیر سر معمولاً وضعیت راحتی را برای مادر فراهم می کند.

برای در آغوش گرفتن صحیح نوزاد، نکات زیر را رعایت نمایید:

- سر، گردن، تنه و باسن شیرخوار در یک امتداد قرار گیرد.
- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او باشد.
- صورت شیرخوار روبروی پستان مادر به طوری که بینی او هم سطح نوک پستان قرار گیرد.
- بدن شیرخوار با دست مادر حمایت شود. (در ماه اول علاوه بر حمایت شانه ها و سر نوزاد باید باسن او نیز در آغوش مادر باشد.)

وضعیت های شیردهی به نوزاد:

۱. وضعیت گهواره ای متقابل:

بهترین روش شیر دهی برای روزهای اول تولد نوزاد و شیر دادن به نوزادان نارس کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستان شان آزرده و زخم شده است می باشد. اگر مادر از پستان چپ می خواهد کودک را شیر بدهد، شیرخوار را با دست راست نگهدارد و بالعکس. دست مادر قاعده گردن

و بالای شانه شیرخوار را نگه می دارد و بدن شیرخوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می گیرد. از دست طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان استفاده می شود. بدن شیر خوار به پهلوی رو به مادر است و دهان او زیر نوک پستان و بینی او هم سطح با نوک پستان مادر است.

۲-وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی):

سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود. این روش برای زمانی



روش گهواره ای
برعکس



روش گهواره ای

که شیرخوار رشد می کند و بخوبی سر خود را کنترل می کند مناسب است. در این روش باید مراقب بود که مادر به سمت شیرخوار خم نشود، دست زیرین شیر خوار در پهلوی مادر قرار گیرد و بین مادر و شیرخوار واقع نشود، استفاده از بالش روی ران های مادر برای هم سطح نمودن شیرخوار با پستان توصیه می شود.

۳-وضعیت زیر بغلی:

در این وضعیت، مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی وی قرار می گیرد. باسن کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند. در این وضعیت برای راحتی بیشتر، پشت شان ههای مادر هم بالش گذاشته شود تا بعد از پستان گرفتن شیرخوار، تکیه دهد. در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستانها یا نوک پستان صاف یا فرورفته، این وضعیت ارجح است چون مادر دید بهتری بر شیرخوار و کنترل بیشتری بر سر او دارد. این وضعیت برای مادرانی که تحت عمل سزارین قرار گرفته اند، و در مواردی که بچه خواب آلود است یا در یادگیری تغذیه با شیر مادر مشکل دارد، همچنین برای کودکان نارس و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند، و برای تغذیه همزمان دوقلوها مفید می باشد.

۴-وضعیت خوابیده به پهلو :

در این وضعیت مادر و کودک به پهلو روبروی هم می خوابد. می توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانوپی که به طرف بالا است بگذارید. بچه به پهلو و روبروی مادر

طوری قرار می گیرد که پتش بر بازوی او تکیه دارد و زانوهایش به طرف مادر کشیده شده است. ممکن است لا زم باشد که یک بالش کوچک، پتو یا حوله تا شده در پشت شیرخوار هم گذاشته شود. در مادرانی که سزارین شده اند گاهی لا زم است برای محافظت بخیه ها، بین مادر و شیرخوار یک بالش کوچک یا یک حوله تا شده کوچکی قرار بگیرد.

۵-وضعیت خوابیده به پشت: این روش، وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست اما ممکن است در ساعات اولیه پس از زایمان یا شرایطی که مادر نیاز به خوابیدن به پشت داشته باشد، استفاده شود. در وضعیت خوابیده به پشت مادر می تواند به یک پهلوی غلطیده و از یک پستان شیر بدهد، سپس به پهلوی دیگر غلطیده و از پستان دوم شیر بدهد.



روش زیر بغلی



روش خوابیده به
پهلو