



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

بیمارستان زینبیه خورموج

کتابچه آموزشی تغذیه با شیر مادر و مراقبتهای نوزادی

تهیه کننده: فاطمه صیادی کارشناس مامایی

آبان ۹۷

فهرست

■ بخش اول: شیر مادر

- اهمیت شیر مادر ۳
- فوائد شیر مادر ۴
- ترکیب شیر مادر ۴
- مضرات تغذیه با شیر مصنوعی ۶
- تغذیه با شیر مادر ۶-۷
- روش صحیح تغذیه نوزاد ۸
- عوامل افزایش دهنده شیر مادر ۱۲
- علایم گرسنگی و سیری نوزاد ۱۳-۱۴
- تشخیص کافی بودن شیر مادر ۱۴-۱۵
- روش صحیح دوشیدن و نگهداری شیر مادر ۱۵-۱۶
- مشکلات شایع پستان ۲۰-۲۴
- مواردی که تغذیه با شیر مادر مطلقاً ممنوع است ۲۴

■ بخش دوم : مراقبت از نوزاد

- مراقبت های معمولی نوزاد ۲۵-۲۹
- علایم خطر نوزادی ۳۰
- منابع ۳۱
- مراکز آموزشی شیر مادر ۳۲

■ بخش اول: اهمیت شیر مادر

اهمیت شیر مادر

همه مادران بطور غریزی به تغذیه شیرخواران خود با شیر مادر علاقمند هستند و تلاش می کنند بهترین تغذیه را برای آنان فراهم نمایند اما شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیر مادر و مراقبت از شیرخوار فرایندی است که نیاز به آموختن و کسب مهارت‌های لازم دارد که با وجود انگیزه و علاقمندی مادران و حمایت اطرافیان آسان می گردد. شیر مادر اولین تغذیه حلال و طیب از مائده الهی برای کودکان معصوم و پاکیزه است که نیازهای تغذیه ای شیرخواران را تامین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می کند. شیر مادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونت ها (مثل اسهال ، عفونت های گوارشی، تنفسی ، عفونت گوش ، آسم ، اگزما و آلرژی،) محافظت و مرگ و میر ناشی از این بیماریها را کاهش داده و همچنین احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی و عروقی ، پرفشاری خون ، سرطان ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.

آیه ۲۳۳ سوره بقره:

مادرانی که می خواهند به طور کامل به فرزندان

خود شیر دهند لازم است ۲ سال تمام آنها را از پستان خود شیردهی نمایند.

مزایای شیر مادر: شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین غذا محسوب می شود و ترکیب آن بر اساس تغییر نیازهای او بر حسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می کند و هضم آن برای شیرخوار بسیار آسان است. شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت برای محافظت شیرخوار در برابر بیماریهاست. تغذیه با شیر مادر به رشد و تکامل فک و صورت شیرخوار کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت‌های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند. تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، و



باعث صمیمیت، نزدیکی و تماس بهتر مادر و کودک می باشد که نتیجه آن ارتقای تکامل جسمی و عاطفی کودک است، بعلاوه شیر مادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد. در صورت شیردهی با شیر مادر خطر ابتلا نوزاد به بیماریها به میزان زیادی کاهش می یابد و همچنین از نظر اقتصادی نیز به وضعیت مالی خانواده کمک می کند

فواید شیردهی برای مادران شامل این موارد می باشد: پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان و تخمدان، پوکی استخوان، تاخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد پس از زایمان از مزایای شیردهی برای مادران است و مادران شیرده وزن اضافی دوران بارداری را زودتر از دست می دهند..

ترکیب شیر مادر

شیر مادر حاوی اسیدهای چرب ضروری و قند شیر بنام لاکتوز و پروتئین شیر انسانی است که شامل پروتئین های ضد عفونت می باشد و شیرخوار را در مقابل عفونت ها محافظت می کند.

شیر آغوز: شیری است که پستانها در روز اول پس از زایمان تولید می کنند غلیظ ، زرد رنگ و یا به رنگ روشن است و حاوی پروتئین بیشتری نسبت به شیر رسیده می باشد. آغوز سرشار از آنتی بادی و گلبول سفید می باشد که شیرخوار را در برابر ابتلا به عفونتها و انواع حساسیت ها محافظت می کند به گونه ای که آن را اولین واکسن شیرخوار می نامند گرچه حجم آغوز محدود است و در هر نوبت شیردهی ممکن است حتی بیش از یک تا دو قاشق مرباخوری در هر دو پستان نباشد اما نیاز شیرخوار را تامین می کند. این شیر مقداری اثرات ملین داشته و به پاک کردن روده نوزاد از مدفوع کمک می کند و باعث دفع عوامل زردی نوزادی شده و از تشدید زردی جلوگیری می کند آغوز همچنین حاوی فاکتور های رشد فراوان می باشد که به تکامل روده شیرخوار بعد از تولد کمک می کند ویتامین A موجود در شیر مادر احتمال ابتلا شیرخوار به عفونت های احتمالی را شدیداً کاهش می دهد..

شیر رسیده : شیری است که بعد از روزهای اول پس از زایمان تولید می شود سپس میزان آن زیادتیر شده و پستانها پر،سفت و سنگین می شوند. شیر رقیقی که در ابتدای هر وعده شیردهی از پستانها خارج می شود و مقدار بیشتر آن از آب بوده را شیر پیشین می نامند این شیر آب مورد نیاز کودک را تامین می کند و شیر خوار را تا شش ماهگی حتی در هوای گرم از مصرف سایر مایعات بی نیاز می کند . شیری که در انتهای شیردهی خارج می گردد شیر پسین نامیده می شود و سرشار از چربی می باشد که برای رشد شیرخوار ضروری می باشد به همین علت تغذیه با شیر مادر را در هر وعده نباید به سرعت خاتمه داد و باید به شیرخوار اجازه داد تا شیر چرب انتهایی را نیز دریافت نمایند.



مضرات تغذیه با شیر مصنوعی

ترکیب شیر مصنوعی یکسان است و مانند شیر مادر تغییر نمی کند. هورمونها، آنزیم ها، انواع املاح و نحوه جذب آنها و صدها فاکتور ایمنی بخش موجود در شیر مادر، در شیر مصنوعی وجود ندارد بعلاوه این کودکان از فوائد شیر مادر از جمله ضریب هوشی بالاتر و همچنین فوائد عاطفی تغذیه با شیر مادر که در بزرگسالی به افزایش اعتماد به نفس کودک کمک می کند ، محروم می شوند و این امر بر تکامل روانی - اجتماعی کودک در آینده اثر می گذارد. تهیه نادرست شیر خشک (رقیق یا غلیظ درست کردن شیر)، دریافت ناکافی یا زیاد مواد مغذی موجب اختلال رشد، سوءتغذیه ، گرسنگی و بی قراری در کودک می شود. برخی دیگر از خطرات تغذیه با شیر مصنوعی عبارتند از: ابتلا به شیرخوار به بسیاری از بیماریها مثل اسهال و استفراغ، دل دردهای قولنجی، عفونتهای گوش و ادراری، مننژیت، اگزما ، آسم و افزایش احتمال ابتلاء به چاقی ، بیماریهای قلبی و عروقی و بیماری قند در بزرگسالی. هزینه خرید شیر مصنوعی و از طرف دیگر هزینه بیمار شدن کودک به خانواده تحمیل می شود. ضمناً مادر نیز از فواید شیردهی محروم می گردد.

تغذیه با شیر مادر

در روزهای اول زندگی بسیاری از شیرخواران می خواهند پستانهای مادر را مکرر و برای مدت طولانی بمکند. شیوه تغذیه در روزهای اول متفاوت است. بسیاری از شیرخواران میل دارند در هر نوبت برای یک الی دو ساعت تغذیه کنند و بعد یک الی دو ساعت بخوابند. این روش تا زمانی که شیر مادرشان خیلی زیاد شود ادامه می یابد. بعضی دیگر از شیرخواران به دفعات زیاد ولی به مدت کوتاه تغذیه می شوند به هر حال بهترین انتخاب

برای مادر آن است که مطابق میل و درخواست فرزند خود یعنی هر زمانی که او بخواهد و به هر مدتی که میل داشته باشد به او شیر بدهد. گاهی ممکن است شیرخواری علاقه به شیرخوردن در روزهای اول از خود نشان ندهد و یا خیلی خواب آلود باشد در این موارد مادر باید او را تازمانی که در مرحله خواب سبک است از خواب بیدار کند و تغذیه نماید به طوری که شبانه روز حداقل ۸-۱۲ وعده شیردهی صورت گیرد. تغذیه مکرر و نامحدود موجب افزایش حجم شیر مادر و تمایل بیشتر شیرخوار به شیرخوردن می گردد. در هر وعده شیردهی بایستی از هر دو پستان جهت شیردهی استفاده گردد این امر بویژه در هفته های اول شیردهی سبب تحریک تولید شیر می شود.



تغذیه انحصاری با شیر مادر

شیرخوار بایستی از بدو تولد تا پایان شش ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود. دادن دارو و در صورت لزوم قطره های مولتی ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیر دوشیده شده مادر اشکالی ندارد شیرخوار نباید غذا یا نوشیدنی غیر از شیر مادر دریافت کند، نباید پستانک استفاده نماید. تغذیه مکرر نوزاد در روز و شب لازم است دفعات و مدت مکیدن او نباید محدود شود و حتما بایستی ۱۲ الی ۳ نوبت در شب شیردهی گردد.

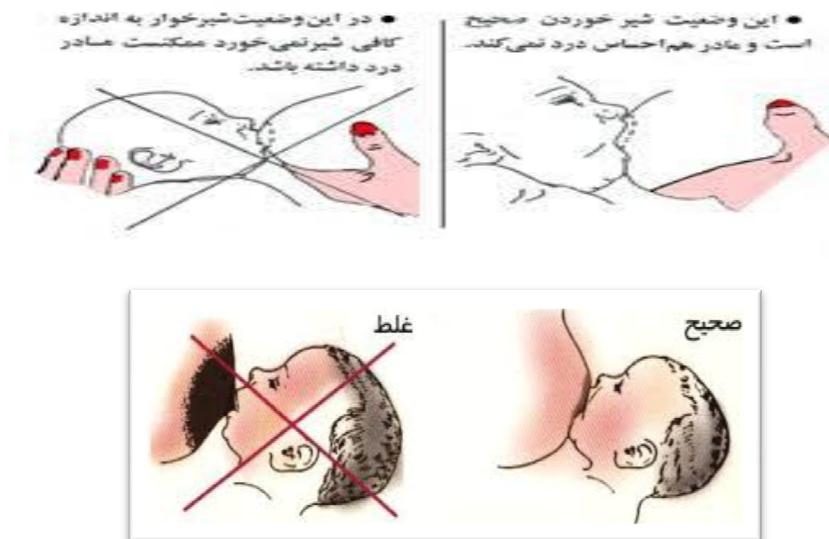
روش صحیح تغذیه نوزاد

مادر باید جای مناسب و راحتی داشته باشد و وضعیت خود را طوری انتخاب کند که بتواند به راحتی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسباند و مجبور نباشد برای این کار به عضلات خود فشار بیاورد. مادر می تواند روی صندلی یا مبل بنشیند یا روی تخت و یا هر وضعیتی که راحت است دراز بکشد و شیر بدهد. اگر مادر می خواهد خوابیده شیر بدهد پیشنهاد می شود بالش سفتی در پشت و بالش دیگری زیر زانوی خود قرار دهد در صورتی که شیرخوار بتواند در وضعیت صحیح و مناسب در آغوش مادر قرار گیرد می تواند بدون وقفه در تمام طول تغذیه به راحتی و بدون خستگی از پستان مادر شیر بخورد. وضعیت قرار گرفتن شیر خوار هنگام تغذیه از پستان مادر عبارتست از:

- ❑ مادر سر و بدن شیرخوار را در یک امتداد قرار دهد .
- ❑ مادر شیرخوار را به بدن خود نزدیک کند.
- ❑ مادر بایستی تمام بدن شیرخوار را نگه دارد نه فقط سر و شانه او نگه داشته شود
- ❑ شیرخوار را طوری نزدیک پستان نزدیک کند که بینی او مقابل پستان مادر قرار گیرد.
- ❑ مادر انگشتانش را باید روی قفسه سینه زیر پستان بگذارد و با انگشت اول پستان را بگیرد.
- ❑ انگشت شصت خود را بالای پستان قرار دهد و انگشتان را خیلی نزدیک نوک پستان نگیرد .
- ❑ لب های شیرخوار را با نوک پستان لمس نمایید و منتظر بمانید کودک دهانش را کامل باز کند .

❶ مادر شیرخوار را به سرعت به طرف پستان خود بیاورد در حالی که لب تحتانی او زیر نوک پستان است. لب تحتانی او کاملاً به سمت بالا برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده شود.

وضعیت‌های صحیح شیردهی



مکیدن ها عمیق و اهسته است و صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود و گونه های شیرخوار در حین شیرخوردن برجسته می شود و به داخل کشیده نمی شود ، نوزاد پس از شیرخوردن خودش پستان را رها می کند.

بعد از شیردادن ، شیرخوار باید به حالت ایستاده در بغل قرار داده و به آرامی به پشت وی بزنید تا هوای داخل معده خالی



وضعیت های متفاوت شیردهی:

وضعیت گهواره ای: یکی از مرسوم ترین روشهای نگهداشتن کودک برای شیردهی است. سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود.





وضعیت گهواره ای متقابل: این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شلی دارند و مادرانی که نوک پستانشان زخم شده است استفاده می شود. اگر از پستان چپ می خواهید کودک را شیر دهید او را با دست راست نگه دارید و بالعکس



وضعیت زیر بغلی: در این وضعیت مادر می نشیند و سر شیرخوار به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی وی قرار می گیرد باسن شیرخوار روی بالشی نزدیک آرنج مادر است شیرخوار را به سطح پستان برساند. این روش در شرایط خاص مانند بزرگ بودن پستان ها یا نوک پستان صاف یا فرو رفته ارجح می باشد.

وضعیت خوابیده به پهلو: در این وضعیت مادر و شیرخوار به پهلو روبروی هم می خوابند و می توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است بگذارید. شیرخوار به پهلو و روبروی شما طوری قرار می گیرد که پشتش بر بازوی تان تکیه دارد و زانوهایش به طرف شما کشیده شده است.



عوامل افزایش دهنده شیر مادر

- ❖ مکیدن صحیح و مکرر پستان مهم ترین عامل افزایش شیر مادر است. اگر شیر ترشح شده در پستانها بطور مرتب تخلیه نشود، بتدریج تولید و ترشح شیر کاهش یافته و قطع می گردد پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار را محدود نکنید.
- ❖ شیردهی در نوبت شبانه (ساعت ۲ شب و ۶ صبح) به افزایش تولید شیر کمک فراوانی می کند.
- ❖ تغذیه از هر دو پستان باعث افزایش تولید شیر می شود.
- ❖ به هیچ وجه از شیشه شیر و پستانک استفاده نکنید چون باعث کاهش تمایل نوزاد به مکیدن پستان و در نتیجه کاهش تولید شیر می گردد.
- ❖ تغذیه مناسب مادر در دوران شیردهی و مصرف غذاهای تازه و پر پروتئین و مایعات فروان باعث افزایش انرژی مادر و در نتیجه تولید بیشتر شیر می گردد
- ❖ آرامش مادر و دوری از اضطراب و نگرانی و حمایت خانواده از مادر در طول دوران شیردهی باعث افزایش اعتماد به نفس مادر و افزایش تولید و ترشح شیر می شود.
- ❖ در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان حتما به نوزاد شیردوشیده شده از طریق فنجان یا قاشق داده شود .
- ❖ تعدادی از گیاهان مانند ریحان ، ترخون و رازیانه با مکانیسم های مختلف و از طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش ترشح شیر می شوند.

علایم گرسنگی و سیری نوزاد

علایم گرسنگی نوزاد: شیرخوار را برحسب تقاضایش و بطور مکرر شیر بدهید و از تنظیم ساعت پرهیز نمایید. معمولا شیرخواران ۲۰-۳۰ دقیقه را صرف علایمی می کنند که نشان می دهند آماده شیرخوردن هستند و با حرکاتی مانند حرکت کره چشم، بهیم زدن پلک ها، حرکت دهان و انگشت یا دست و چیزی را به سمت دهان بردن گرسنگی خود را نشان می دهند. وقتی شیرخوار این علایم را نشان می دهد اجازه ندهید گریه کند یا برافروخته شود در صورت تعویق شیردهی و شروع گریه شیرخوار ابتدا باید او را آرام کرده و سپس به پستان گذاشت و شیردهی نمود.

دلایل گریه شیرخوار و برخورد با آن: همیشه گریه شیرخوار علامت گرسنگی نمی باشد و گاهی می تواند علل زیادی داشته باشد که از علل شایع آن:

تنهایی یا بی حوصلگی: شیرخوار نیاز به لمس و در آغوش کشیدن دارد پس او را بغل کرده و با او صحبت کنید و با شیرخوار ارتباط عاطفی محکم برقرار کنید.

ناراحتی: گریه شیرخوار می تواند ناشی از پوشک خیس و کثیف و یا گرما یا سرمای زیاد و مکان های شلوغ و پر سرو صدا باشد که بایستی به آن پاسخ مناسب داده شود.

درد های کولیکی : درد های کولیکی از علل شایع گریه کودکان می باشد که این دردها دائمی نبوده و معمولا در ساعات معینی از روز و غالبا غروب بروز کرده که بایستی کودک را جهت درمان به پزشک ارجاع داد.

تاثیر داروها : مصرف بعضی داروها و نوشیدنیها مانند چای و نوشابه گازدار بدلیل وجود کافیین در آن می تواند باعث بی قراری و گریه نوزاد شود.



علائم سیری شیرخوار : عبارتند از توقف صدای بلع ،توقف بیشتر بین دفعات مکیدن ،رفع علائم گرسنگی ،افزایش مکیدن های غیر تغذیه ای ،رهاکردن پستان و شل شدن بدن شیرخوار و به خواب رفتن

تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر ،افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد او می باشد.نوزادان معمولا در طی ۱۰ روز اول کاهش وزن محسوسی (۷-۱۰ درصد وزن تولد) دارند که در طی دو هفته اول تولد جبران می شود بیشترین افزایش وزن شیرخواران در سه ماهه اول تولد اتفاق می افتد و پس از آن آهسته تر می شود افزایش وزن ماهانه ۵۰۰ گرم جهت شیرخواران مطلوب می باشد اما وزن گیری برخی شیرخواران آهسته تر از بقیه است و احتمال دارد با وجود تغذیه خوب ، وزنشان کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه افزایش یابد.



علائم کافی بودن شیر :

- هوشیار بودن ، قدرت عضلانی و پوست شاداب.
- تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد به بعد
- دفع مدفوع ۳ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یک بار داشته باشد یا یک بار اجابت مزاج نرم و حجیم داشته بدون اینکه بیمار باشد)

روش صحیح دوشیدن و نگهداری شیر مادر:

بعضی موقع به دلایل مختلف مانند شاغل بودن و دوری مادر از شیرخوار به هر دلیلی و یا حفظ تولید شیر در نوزادان نارس یا زمانی که شیرخوار در بیمارستان بستری است نیاز به دوشیدن و نگه داری شیر مادر می باشد لذا تمامی مادران باید بدانند چگونه شیرشان را بدوشند تا در صورت نیاز بتوانند کودک خود را در شرایط خاص از تغذیه با شیر خود بهره مند سازند. مفیدترین راه دوشیدن شیر برای مادر ، دوشیدن با دست است که نیاز به هیچ وسیله ای ندارد و مادر می تواند در هر جا و در هر زمانی که نیاز دارد این کار را انجام دهد.

در چه شرایطی مادر بایستی روش های دوشیدن دستی شیر را یاد بگیرد؟

- ❖ وقتی که مادر می خواهد از منزل خارج شود یا سر کار برود.
- ❖ تغذیه نوزاد کم وزن و بیماری که نمی تواند از پستان مادر شیر بخورد.
- ❖ تغذیه نوزادان بیماری که نمی توانند خوب بمکند.

- ❖ ذخیره و نگهداری شیر مادر در هنگام بیماری مادر یا شیر خوار
- ❖ پیشگیری از نشت شیر از پستان و وقتی مادر دور از شیرخوار است
- ❖ کمک به وضعیت سلامت پستان مثل موارد احتقان و آبسه

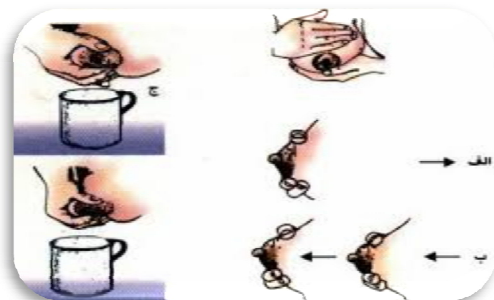
چگونگی دوشیدن دستی شیر مادر:

- ❖ مادر در ابتدا باید یاد بگیرد که خودش این کار را انجام دهد و هیچکس شیرش را ندوشد، برای دوشیدن شیر مادر بایستی در ابتدا :
- ❖ دست هایش را تمیز بشوید و راحت و آرام بنشیند و ظرف مخصوص را نزدیک پستانش قرار دهد.
- ❖ انگشت شصت را روی پستان و بالاتر از هاله قهوه ای و انگشت اشاره را در زیر پستان، عقبتر از نوک و هاله قرار دهد و با بقیه انگشتانش پستانش را نگهدارد.
- ❖ در این حالت انگشت شصت و اشاره را بطرف سینه فشار دهد. نباید زیاد فشار بیاورد چون ممکن است مجاری شیر مسدود شوند.
- ❖ باید این عمل در جهات مختلف نوک سینه تکرار شود تا تمام قسمت های پستان دوشیده شود.

- ◆ نباید نوک پستان را فشار داد چون با فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن، شیر خارج نمی شود.
- ◆ هر یک از پستانها را باید به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه تا زمانی که جریان شیر کند شود دوشید. سپس پستان دیگر دوشیده شود.
- ◆ اگر مادر خسته شد دستش را عوض کرده و با دست دیگر این کار را تکرار نماید. برای اینکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود لازم است پستانها به قدر کافی و به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه بویژه در چند روز اول که مقدار کمی شیر ترشح می شود دوشیده شود.

مادر باید چند وقت یکبار شیرش را بدوشد؟

اغلب به دفعاتی که شیرخوار شیر می خورد باید شیر دوشیده شود مادر هم باید هر چقدر می تواند شیرش را بدوشد. به طور معمول این کار باید حداقل هر سه ساعت یکبار و یا حداقل شش بار در تمام طول شبانه روز انجام شود که حداقل یکنوبت آن در شب باشد. دفعات دوشیدن شیر اغلب به علت دوشیدن شیر بستگی دارد.



دستگاه شیر دوش مکانیکی یا دستی

نگه داری و ذخیره شیر مادر:

ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است. لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن مورد استفاده قرار می گیرد همیشه باید قبلا جوشانیده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند. ظرفی که برای فریز کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم آن پر شود تا جای یخ زدن داشته باشد. تاریخ دوشیدن شیر را حتما روی ظرف ثبت کنید. شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده شده را در شرایط زیر میتوان نگه داری نمود:

❖ در دمای اتاق به شرطی که دور از آفتاب ، گرمای چراغ و یا شوفاژ باشد، حداکثر ۸-۶ ساعت قابل استفاده است

❖ در یخچال خانگی تا ۴۸ ساعت و قسمت جایشی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر های معمولی (زیر ۱۸ درجه) تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی تا ۶ ماه می توان نگه داری نمود.



ذوب کردن شیر منجمد شده:

برای ذوب کردن شیر یخ زده به هیچ وجه ظرف شیر را مستقیماً روی اجاق قرار ندهید. این شیر را به مدت نیم تا یک ساعت باید به درجه حرارت بدن برسانید و با چکاندن یک قطره شیر روی ساعد، حرارت مناسب را تشخیص دهید بدین صورت که ظرف شیر یخ زده را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود و یا در قابلمه ای حاوی مقداری آب که روی اجاق قرار دارد بگذارید. شیر منجمد گرم شده را ظرف یک ساعت استفاده کنید و هرگز دوباره منجمد نکنید.

نحوه خوراندن شیر دوشیده شده:

گاهی تغذیه مستقیم از پستان ممکن نیست در چنین شرایطی تغذیه با فنجان بهترین و ایمن ترین روش جایگزین برای تغذیه از پستان است. هر شیرخواری که قادر به مکیدن باشد می تواند شیر را از فنجان بنوشد برای خوراندن شیر از طریق فنجان بدین صورت عمل کنید:

❶ ابتدا دست هایتان را بشویید

❷ شیرخوار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته روی دامن خود نگه دارید

❸ یک فنجان کوچک شیر را جلوی لب های شیرخوار نگه دارید فنجان را یک بر کنید تا شیر به لب های شیرخوار برسد. در حالی که لبه

فنجان قسمت خارجی لب بالای شیرخوار را لمس می کند فنجان را به آرامی روی لب پایین شیرخوار قرار دهید.

❹

🔗 شیرخوار هوشیار شده و دهان باز می کند و نوزاد بزرگ شیر را می مکد و نوزاد نارس و کم وزن شیر را با زبان به داخل دهانش می کشد.

🔗 شیر را به هیچ وجه داخل دهان کودک نریزد.

مشکلات شایع پستان

نوک پستان صاف و فرو رفته:

درمان قبل از تولد مثل تمرینات کششی برای بیرون کشیدن نوک پستان ها کمک کننده نیست و اغلب نوک پستان در نزدیکی زمان زایمان بدون هیچ عملی بهبود می یابد. بنابراین کمک به بیرون کشیدن نوک پستان بلافاصله پس از زایمان، یعنی زمانی که نوزاد شروع به خوردن شیر می کند اهمیت ویژه ای دارد. شیردهی در وضعیت زیر بغلی در این مادران بسیار کمک کننده است و مادر باید پستان را به شکل C در دست بگیرد تا گرفتن آن برای شیرخوار راحتتر باشد. شیردهی در ابتدا برای این دسته از مادران مشکل است ولی بایستی به دوشیدن شیر ادامه دهند و کم کم پستان ها نرم تر می شوند مکیدن پستان توسط شیرخوار به بیرون کشیدن نوک پستانها کمک می کند. استفاده از سرنگ برای بیرون کشیدن نوک پستان در ساعات اول تولد به شیردهی نوزاد کمک می کند.

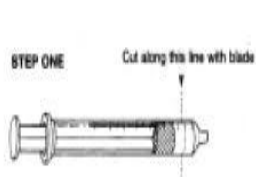


روش استفاده از سرنگ:

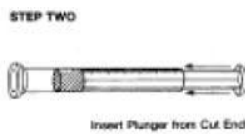
سر طرفی که سوزن به آن وصل است را قطع کنید.

پیستون را از طرفی که بریده اید مطابق شکل وارد کنید.

سرنگ را روی نوک پستان قرار داده و پیستون را به آرامی بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس آن را به آرامی بازگردانید تا مکش کاهش یافته و سپس سرنگ را بردارید (چند بار در روز به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه این کار را انجام دهید)



شکل ۱:



شکل ۲:



شکل ۳:

شقاق و زخم نوک پستان:

شایعترین علت زخم و شقاق نوک پستان وضعیت نادرست شیردهی می باشد شستشوی مکرر پستان با صابون و کشیدن پستان از دهان شیرخوار بدون قطع مکش از سایر علت ها محسوب می شود برای رفع مشکل در ابتدا باید وضعیت شیردهی اصلاح شود و سپس از شوینده هایی که باعث تحریک نوک پستان می شوند پرهیز کنید و همواره پس از پایان شیردهی چند قطره شیر دوشیده را روی نوک پستان بمالید تا نرم شود و سپس در معرض نور خورشید قرار دهید این کار به بهبود زخم کمک می کند.



برای شیردهی از پستان سالم شروع کنید و پس از آن از پستان شقاق خورده شیردهی کنید به هیچ وجه شیردهی را از پستان زخم شده متوقف نکنید. در صورت عدم بهبودی حتما با پزشک مشورت کنید.

برفک نوک پستان :

در برفک، نوک پستان زخم شده و خارش ایجاد می کند و برخی مادران آن را به صورت احساس سوزش و تیرکشیدن توصیف می کنند. مدت درمان مادر ۱۴ روز با محلول یا کرم نیستاتین است که روزی ۴ بار بعد از شیردادن روی نوک و هاله پستان مالیده می شود که همزمان بایستی

شیرخوار نیز درمان شود. بهترین زمان مصرف بلافاصله بعد از تغذیه است که اثر آن تا نوبت بعدی تغذیه باقی می ماند. مادر باید سینه بند خود را روزانه تعویض نماید و با آب داغ و صابون بشوید و در صورت استفاده از سرشیشه یا پستانک استفاده از آنها را متوقف کند یا روزانه ۲۰ دقیقه آنها را جوشانده و عوض نمایید..



احتقان پستان:

بهترین راه پیشگیری از بروز احتقان و درمان آن شروع تغذیه نوزاد از پستان بعد از تولد و تغذیه مکرر اوست. در صورت احتقان، پوست روی پستان اغلب براق و نوک آن پهن بنظر می رسد در صورت بروز احتقان در ابتدا :

- ❶ با آب گرم پستان را به سمت پایین ماساژ داده تا به جاری شدن شیر کمک شود .
- ❷ مقداری از شیر را دوشیده تا تورم اطراف نوک پستان کم تر شده و شیرخوار بتواند هاله پستان را در دهان بگیرد.
- ❸ به تخلیه مکرر شیر توجه نمایید و زمان و دفعات شیردهی را محدود نکنید و در صورتی که شیرخوار قادر به مکیدن نیست حتما شیر را بدوشید.
- ❹ در صورت شدید بودن درد از مسکن استفاده کنید

✿ در صورتیکه احتقان به سرعت درمان نشود ممکن است عفونت پستان (ماستیت) اتفاق افتد که مهمترین اقدام برای آن تخلیه مکرر شیر از پستان است زیرا در اثر ماندن شیر در پستان عفونت تشدید می شود. این مادران ممکن است دچار تب و درد شدید در پستان گردند. این مادران جهت دریافت آنتی بیوتیک بایستی حتما به پزشک مراجعه نمایند. در این مادران شیردهی از پستان مبتلا شروع و سپس با تغذیه از پستان مبتلا ادامه داده می شود. ممکن است عفونت پستان با تشکیل آبسه همراه شود که در این صورت تولید شیر کاهش یافته و حتی ممکن است منجر به قطع شیردهی گردد.

مواردی که تغذیه با شیر مادر مطلقا ممنوع است:

ایدز _ گالاکتوزومی _ سرطان پستان در صورتیکه که مادر تحت درمان می باشد _ ضایعات تبخال بروی پستان _ مصرف داروهای مخدر و استفاده از داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای و شیمی درمانی و رادیو اکتیو

■ بخش دوم: مراقبت از نوزاد

مراقبت از نوزاد:

زمان نوزادی از هنگام تولد تا حدود یک ماهگی می باشد و دانستن نکات زیر برای تمامی والدین ضروری می باشد:

گرم نگه داشتن نوزاد:

حرارت اتاق نوزاد باید طوری باشد که والدین با لباس منزل احساس راحتی کنند (حدود ۲۵-۲۸ درجه سانتیگراد)

از قرار دادن نوزاد در مجاورت بخاری و یا هوای سرد مانند پنجره باز یا کولر اجتناب کنید.

در طول روز نوزاد را بپوشانید. لباس نوزاد بایستی متعادل و سبک و راحت باشد و تعداد آن یک عدد بیشتر از لباس والدین باشد.



ادرار و مدفوع نوزاد:

اولین مدفوع نوزاد تیره و قیری شکل است و ممکن است ۲-۳ روز ادامه داشته باشد. بعد از آن بر حسب تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر ، مدفوع شل و زرد می شود که با این حال اسهال تلقی نمی شود.

دفع مکرر ادرار (تعویض ۶ عدد پوشک یا بیشتر) خود دلیلی بر کافی بودن شیر مادر است. طی دو یا سه روز اول که نوزاد فقط آغوز می خورد تنها یک یا دو پوشک خیس می کند.

نوزاد بایستی در ۲۴ ساعت اول تولد دفع ادرار و در طی ۴۸ ساعت اول تولد دفع مدفوع داشته باشد در غیر اینصورت به پزشک اطلاع دهید.

برای پیگیری از سوختگی ناشی از ادرار و مدفوع ، پس از هر بار دفع ، پاها و ناحیه تناسلی را با آب شسته و کاملا خشک نمایید و حتما بگذارید این نواحی گاه در معرض هوا قرار بگیرد.



درباره بند ناف



مراقبت از بند ناف:

بند ناف معمولاً در طی ۱۵-۱۰ روز اول خودبخود می افتد و نیازی به دستکاری ندارد.

بند ناف باید تمییز و خشک و بیرون از پوشک قرار گیرد، از به کار بردن الکل یا هر ماده دیگر بر روی بند ناف خودداری کنید. معمولاً پس از ۱-۲ هفته بند ناف خشک شده و خودبخود می افتد بعد از افتادن بندناف خروج یک یا دو قطره خون طبیعی است ولی اگر خون جاری باشد خطرناک بوده و به پزشک مراجعه نمایید.



حمام نوزاد:

- حمام کامل نوزاد را پس از افتادن بند ناف با رعایت ایمنی نوزاد و به همراه یک فرد ماهر انجام دهید.
- هفته ای دو نوبت حمام برای نوزاد کافی می باشد و حمام کردن نوزاد با بند ناف مشکلی ندارد.
- برای شستن و حمام دادن نوزاد ترجیحا از شامپوی مخصوص نوزاد یا صابون گلیسیرینه استفاده نمایید.

مراقبتهای بهداشتی نوزاد:

واکسن های اولیه نوزاد در بخش پس از زایمان تزریق می شود و ادامه واکسیناسیون را از دو ماهگی در مرکز بهداشت منطقه خود پیگیری نمایید.

مراقبتهای نوزاد شامل اندازه گیری قد ، وزن و دور سر را از ۵-۳ روزگی در مرکز بهداشت منطقه خود پیگیری کرده و نوزاد خود را از نظر شنوایی ، سنجی ، بینایی ، تکاملی و تغذیه با شیر مادر در مراکز معرفی شده از بیمارستان کنترل نمایید .

یک نوبت ویزیت متخصص اطفال جهت تمامی نوزادان در روز سوم تولد الزامی بوده تا نوزاد از نظر تغذیه و وضعیت عمومی و وجود بیماریهای قلبی و تنفسی و یا زردی ارزیابی گردد.

با دستور پزشک شیرخوار از دو هفتگی قطره ویتامین (A+D) و از ۶ ماهگی قطره آهن بدهید.

روز سوم تا پنجم پس از تولد به مراکز بهداشتی درمانی جهت تست کم کاری تیروئید مراجعه نمایید.

سایر مراقبت های مورد نیاز :

- # پستان بعضی از نوزادان مقداری بزرگتر از حالت عادی است که طبیعی بوده و به هیچ وجه ماساژ داده نشود.
- # در روزهای اول تولد ممکن است مقداری ترشح خون آلود در مجرای تناسلی نوزادان دختر دیده شود که طبیعی است و برطرف می گردد.
- # نوزاد را به هیچ وجه قنداق نکنید.
- # از دادن آب قند ، نبات داغ، داروهای خانگی به نوزادان شدیداً پرهیز کنید چون می تواند عوارض خطرناکی داشته باشد.
- # در صورت بروز زردی که معمولاً در روزهای دوم و سوم ظاهر می شود به شیردهی ادامه داده و دفعات شیردهی را بیشتر کنید و حتماً جهت درمان به پزشک متخصص اطفال مراجعه نمایید و به هیچ وجه خود درمانی نکنید.



علائم خطر دوره نوزادی: علائم خطرناک نوزادی که بایستی فوراً به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه نمایید :

توکشیدن قفسه سینه

ناله کردن

خوب شیر نخوردن

رنگ پریدگی شدید یا کبودی

استفراغ مکرر شیر یا استفراغ صفراوی

بی حالی و بی قراری و خواب آلودگی شدید نوزاد

تشنج

اسهال (مدفوع آبکی با حجم زیاد بیش از ۸ بار در روز)

قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها

عدم دفع مدفوع در طی ۴۸ ساعت و عدم دفع ادرار در طی ۲۴ ساعت

جوش های چرکی منتشر در پوست یا تاول چرکی

تب دار یا سرد شدن اندام ها

منابع:

کتاب پاسخ به سولات رایج شیر مادر

مجموعه آموزشی شیر مادر

کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر

راهنمای آموزشی مادران باردار برای شیردهی

راهنمای آموزشی کارکنان بهداشتی درمانی در مورد تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد

دستورالعمل تغذیه با شیر مادر در یک ساعت اول زندگی

مادر عزیز:

در صورت داشتن مشکل و نیاز به مشاوره در مورد شیردهی و مراقبتهای پس از زایمان و نوزاد در شهرستان دشتی به مراکز زیر مراجعه نمایید:

نام مرکز	آدرس	شماره تماس	ساعات مشاوره
کلینیک بارداری بیمارستان زینبیه	بیمارستان زینبیه	۳۵۳۲۵۴۳۰	روزهای دوشنبه ۱۲-۸ صبح
مرکز بهداشتی شهید الیاس احمدی	خورموج	۳۵۳۲۲۷۷۱	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸
پایگاه شهری لقمان حکیم	خورموج	۳۵۳۲۴۷۴۶	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸
مرکز امام حسن مجتبی (ع)	خورموج	۳۵۳۲۱۲۷۵	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸
مرکز بهداشتی درازی	روستای درازی	۳۵۳۵۳۲۱۴	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸
مرکز بهداشتی شهید مظفری کاکي	شهر کاکي	۳۵۳۱۴۳۶۲	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸
مرکز بهداشتی امام رضا زیارت	روستای زیارت ساحلی	۳۵۳۵۱۰۳۰	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸
مرکز بهداشتی شبیه	شهر شبیه	۳۵۳۸۳۲۳۸	تمامی روزهای کاری ساعت ۱۲-۸

❖ در سایر شهرستانها به مراکز بهداشتی و درمانگاه ها و خانه های بهداشت محل خود مراجعه نمایید

زینبئی یک زندگی سلام همیشه در سلامت

بیمارستان زینبیه خورموج