

شیرمادر

❖ اقدامات لازم در زمان شیردهی

- ✓ باید بلافاصله بعد از تولد تغذیه با شیر مادر آغاز شود و حتما شیرآغوز به کودک داده شود.
- ✓ قبل از شیر دادن دستهایتان را بشوید و پستان خود را آب ولرم تمیز کنید. پستان را با استفاده از صابون یا مواد ضد عفونی تحریک نکنید.
- ✓ هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده، سر و شانه ها و باسن نوزاد باید در یک راستا باشند، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نشود برای این منظور، دست مادر پشت شانه های نوزاد قرار گیرد و سر و گردن نوزاد کمی متمایل به عقب شود. با دست دیگر چهار انگشت خود را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید. برخی از مادران از دو انگشت خود بصورت قیچی استفاده می کنند که این کار سبب کاهش شیر می شود.
- ✓ در اوایل تولد به نوزاد از هر دو پستان خود شیر دهید پس از اینکه از یک سینه شیرخورد، پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند، سپس سینه دیگر را به او بدهید و عمل ماساژ را تکرار کنید.
- ✓ برای جلوگیری از پریدن شیر در گلوئی نوزاد، او را پس از خوردن شیر یا به پهلوئی راست یا چپ بخوابانید. توجه کنید که هیچوقت نوزاد را بر روی شکم نخوابانید.
- ✓ از شیردهی در حالت خوابیده خودداری کنید و حتما نوزاد را در آغوش گرفته و به او شیر دهید.
- ✓ در ابتدای تولد شیر مادر کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد کافی و ضروری میباشد. ولی مکیدن مناسب و مکرر پستان مادر توسط نوزاد و خوردن مایعات زیاد و افزایش مصرف آب میوه های تازه، مصرف میوه و سبزی های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی می کند.

✓ نباید زمان بندي براي شير دادن به کودک در نظر گرفت. تغذيه با شير مادر در هر ساعت از شب يا روز که شير خوار احساس گرسنگي يا نياز کند بايد انجام شود. دفعات تغذيه از پستان بايستي بر مبناي خواست نوزاد و حدود 8 تا 12 بار در طول بيست و چهار ساعت باشد.

✓ به شير خوار که شير ميخورد نبايد شير با بطري داده شود زيرا باعث اختلال در مکيدن نوزاد و در نهايت، امتناع نوزاد از گرفتن پستان مادر می شود چون، نوزاد سردر گم می شود.

✓ مدفوع شير خواراني که از شير مادر تغذيه ميکنند شل تر و دفعات آن بيشتري از کودکانی است که شيري غير از شير مادر ميخورند و اين نوع دفع مدفوع را نبايد با اسهال اشتباه گرفت.

✓ شير مادر آسان هضم مي شود و راحت جذب مي شود لذا شير خوار زود به زود احساس گرسنگي مي کند زمان دادن شير از هر سينه مادر بايد 15 تا 20 دقيقه طول بکشد تا شير خوار سير شود.

✓ کوچک بودن پستان ها به ميزان توليد شير ربطی ندارد بلکه مکيدن مکرر پستان مادر موجب توليد بيشتري مي شود.

✓ نوزاد در روزهاي اول تولد بطور طبيعي کمي وزن از دست مي دهد که نبايد آن را به کمبود شير مادر نسبت داد.

✓ مکيدن پستان معمولاً در روزهاي اول بين 5 تا 10 دقيقه است ولي هر چه نوزاد بزرگتر مي شود زمان مک زدن پستان بيشتري مي شود.

✓ مادر نبايد خودش سينه را از دهان نوزاد بگيرد و به او شير ندهد، بلکه بايد به نوزاد فرصت دهد تا خودش شير خوردن را رها کند. گرفتن سينه از دهان نوزاد، روي محرک هاي طبيعي توليد شير تاثير منفي مي گذارد.

✓ در ابتداي هر بار شيردهي، شير مادر آبکي تر است و به تدريج به مقدار چربي آن افزوده مي شود، طوري که در پايان هر مرحله شيردهي، مقدار چربي که براي رشد نوزاد ضروري است، بيشتري مي شود. بنابراين هر چه مدت شيردهي طول بکشد، نوزاد از چربي بيشتري استفاده مي کند و کاملاً سير مي شود و در نتيجه فاصله بين دو مرحله شيردهي نيز بيشتري خواهد شد.

✓ در صورتي که شيرخوار از شيرمادر استفاده مي کند نيازي به نوشيدن آب اضافي ندارد و اگر بعلت گرمي محيط نياز به آب اضافي باشد مي توان از آب جوشيده خنک شده استفاده کرد، البته در شش ماه اول ، حتی در صورت گرمای زیاد محیط هم نوزاد نیاز به آب اضافه بر شیرمادر ندارد.

✓اگر نوزاد ساعات طولانی می خوابد و برای شیر خوردن بیدار نمی شود، مادر باید او را به آرامی با تحریک کف دست و پا زیر بغل نوزاد، بیدار کند و شیر دهد. این کار علاوه بر افزایش رشد نوزاد سبب تخلیه شیر از سینه مادری شود و مادر کمتر دچار درد و ناراحتی در سینه می گردد.

✓گریه زیاد شیر خوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری، قولنج و ... باشد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143