



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

شیر مادر

❖ چند نکته در تغذیه با شیر مادر

- ✓ مکیدن 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.
- ✓ دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد و حدود 8 تا 12 بار در طول بیست و چهار ساعت باشد.
- ✓ به شیر خوار که شیر میخورد نباید شیر با بطری داده شود زیرا باعث اختلال در مکیدن نوزاد و در نهایت، امتناع نوزاد از گرفتن پستان مادر می شود چون، نوزاد سردر گم می شود.
- ✓ در زمان شیر دادن مادر باید از روش های ضد بارداری این دوران استفاده کند بهتر است مادر تا پایان دوره شیر دهی حامله نشود.
- ✓ نوزاد در روزهای اول تولد بطور طبیعی کمی وزن از دست می دهد که نباید آن را به کمبود شیر مادر نسبت داد.
- ✓ مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادر میخورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه کرد.
- ✓ گریه زیاد شیر خوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری، قولنج و ... باشد.
- ✓ شیر مادر آسان هضم میشود و راحت جذب می شود لذا شیر خوار زود به زود احساس گرسنگی می کند زمان دادن شیر از هر سینه مادر باید 15 تا 20 دقیقه طول بکشد تا شیر خوار سیر شود.

✓کوکچ بودن پستان ها به میزان تولید شیر ربطی ندارد بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید بیشتر می شود.

✓تداوم شیردادن از پستان مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر می باشد، لذا به هیچ عنوان نبایستی به نوزاد شیرخشک داد، مگر در موارد استثنایی که بایستی حتماً توسط پزشک توصیه شود.

✓بیماری های رایج مادران و مصرف دارو توسط مادر مانع از شیردادن به نوزاد نمی باشد. بجز چند مورد استثنایی که بایستی توسط پزشک کودکان تجویز شود.

✓مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد، بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند. گرفتن سینه از دهان نوزاد، روی محرک های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی می گذارد.

✓در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبکی تر است و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده می شود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر میشود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد، نوزاد از چربی بیشتری استفاده میکند و کاملاً سیر می شود و در نتیجه فاصله بین دو مرحله شیردهی نیز بیشتر خواهد شد.

✓کلید موفقیت در شیردهی اعتماد به نفس است، نیاز به شیردهی نیاز به تصمیم و تعهد مادر دارد.

✓پدران، به منظور تغذیه فرزند با شیرمادر برای تشویق و حمایت از همسر خود باید با همه توان تلاش کنند و باید توجه کنند که همسرشان در دوران شیردهی حساس تر از دیگر مواقع بوده و نیازهای عاطفی، روانی و تغذیه ای خاص دارد.

✓قرار گرفتن کمتر مادر در محیط پر استرس یکی از ضروریات دوران شیردهی می باشد. متخصصان به مادران شیرده توصیه می کنند موقع استرس و یا عصبانیت، به نوزاد خود شیر ندهند، زیرا مواد سمی موجود در خون بالا رفته و وارد شیر مادر می شوند و نوزاد را تحت تاثیر قرار می دهند و همچنین استرس باعث کاهش شیرمادر می شود.

✓به مادران شاغل توصیه می شود برای زمان هایی که در خانه نیستند، هر چند ساعت یک بار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند.

✓برخی قرص ها و یا حتی گیاهانی که مدعی افزایش تولید شیر در مادر هستند، عوارض جانبی ایجاد میکنند. عارضه هایی مانند واکنش های حساسیتی و انقباضات و درد رحمی. بنابراین حتماً قبل از مصرف هر گونه دارو و مکمل، با پزشک خود مشورت کنید.

❖ اقدامات لازم جهت رفع احتقان و زخم نوک پستان

✓ شایع ترین عامل ایجاد زخم و شقاق نوک پستان، مکیدن نادرست نوزاد است. نوزاد زمان شیردهی، باید هاله ی قهوه ای اطراف نوک پستان را کامل دردهان بگیرد.

✓ برای رفع احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان) استفاده از کیسه آب گرم برای دوشیدن شیر مفید است.

✓ خالی کردن پستان از طریق مکیدن کودک و یا دوشیدن شیر با دست و یا شیر دوش و استراحت ندادن به پستان مهم است.

✓ خودداری از شستشوی مکرر پستان با آب و صابون و یا استفاده از محلول ها و یا کرم های تحریک کننده برای پیشگیری از زخم نوک پستان ضروری است.

✓ باقی گذاشتن يك قطره شیر روی نوک پستان نیز در بهبودی زخم نوک پستان موثر است.

✓ در صورت وجود عفونت مصرف آنتی بیوتیک با تجویز پزشک لازم است.

❖ نکاتی در مورد دوشیدن شیر

✓ استراحت مادر به مدت 10 تا 20 دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر يك لیوان شیر، آب میوه، چای کمرنگ و... می تواند کمک موثری باشد، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک می کنند.

✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ های دستی ترجیح دارد. شستن دست ها با صابون و شستن سینه با آب ساده توصیه می شود.

✓ بهتر است مادران در موقع دوشیدن شیر در محیطی آرام و ساکت و بدور از اضطراب فشارهای عصبی و در يك وضعیت راحت بنشینند.

✓ فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح شدن شیر کمک می کند.

✓ استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت 10 تا 15 دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.

✓بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان ها پر از شیر است، معمولاً بهترین زمان صبح هاست. اگر نوزاد نزد مادر نیست(مثلاً در بخش نوزادان بستری باشد) هر 3 ساعت شیرمادر باید دوشیده شود.

علائم کفایت شیرمادر

✓تعداد دفعات ادرار ومدفوع نوزاد، در هفته ی اولف به ازای هرروز هفته ، حداقل همان تعداد دفع ادرار ومدفوع داشته باشد.بعدازروز پنجم،ودر طی ماه اول تولد حداقل شش تا هشت نوبت دفع ادرار وحداقل سه نوبت مدفوع در 24 ساعت داشته باشد.

✓نوزاد تا 6 ماه ماهیانه باید 600 تا 800 گرم وزن اضافه کند.

✓ سرحال بودن وخوشحالی نوزاد هم از علائم کفایت شیر مادر است.

♦ در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنید؟

✓زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع می کند و بی حال است.

✓زمانی که زخم نوک پستان مادر دردناک و همراه با خروج ترشحات چرکی و تب باشد.

✓زمانی که مادر با وجود کلیه اقدامات جهت افزایش شیر، از شیر کافی برخوردار نباشد.

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

تهیه شده درواحد آموزش سلامت بیمارستان افضلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143