

به نام یگانه هستی بخش



علل امتناع شیرخوار از گرفتن پستان و تصور ناکافی بودن شیرمادر

ساناز مهربانی
فوق تخصص گوارش کودکان
مرکز تحقیقات بیماریهای غیر واگیر کودکان
پژوهشکده سلامت دانشگاه علوم پزشکی بابل

امتناع شیرخوار از گرفتن سینه مادر اغلب

موجب اضطراب مادر و اغلب گذراست



امتناع از گرفتن پستان مادر

- بسته به سن شیرخوار:
- روز اول: لزوم معاینه از نظر مشکلات پزشکی و بررسی بیماریها (تروما، مصرف داروی مادر، وضعیت نادرست شیردهی)
- روز دوم تا چهارم: احتقان پستان و بازتاب و جهش سریع شیر
- هفته اول تا چهارم: سردرگمی در گرفتن پستان، زخم پستان و احتقان آن، برفک دهان، حساسیت غذایی و دارویی، عفونت گوش، تغییر مزه شیر
- یک تا سه ماهگی: کولیک شیرخوار
- سه ماهگی به بعد: کاهش تمایل شیر به دلیل شروع زودرس غذا و آب میوه، دندان درآوردن، بازیگوشی

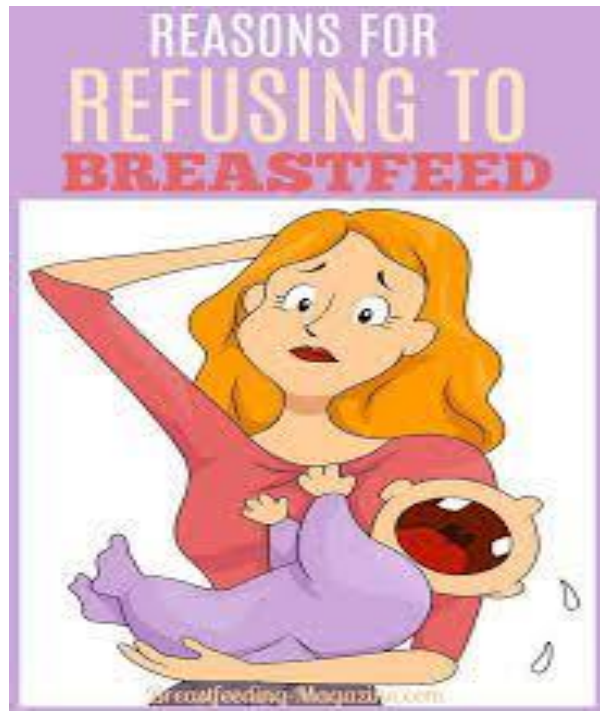


کولیک شیرخوارگی

- حملات گریه و بی قراری، بیشتر از ۳ ساعت در روز، بیشتر از ۳ روز در هفته و بیشتر از ۳ هفته ادامه
- بیشتر در غروب در شیرخوار سالم
- سن زیر ۳-۵ ماهگی
- علل گوارشی، بیولوژیک و سایکولوژیک
- قرمزی صورت، بیقراری، شکم متورم، بالا آوردن پاها، سفت کردن انگشتان و دستها، قوس برداشتن پشت
- درمان حمایتی

امتناع از پستان گرفتن

- اول تغذیه: سردرگمی در گرفتن پستان، وضعیت نادرست شیردهی، نوک پستان فرورفته، تاخیر جهش شیر، عفونت گوش، کاهش قدرت مکیدن
- بعد از جاری شدن شیر: جهش زیاد یا تاخیر جهش شیر، بسته بودن سوراخ بینی با عفونت تنفسی
- اواخر تغذیه: نیاز به آروغ زدن و دفع گاز (کولیک شیرخوار)



امتناع از پستان گرفتن



- علل مربوط به شیرخوار
- علل مربوط به پستان
- علل مربوط به تولید شیر

علل مربوط به شیرخوار

- عفونت تنفسی و گرفتگی بینی: قطره بینی، استامینوفن، مرطوب کردن هوا
- دندان در آوردن: تماس جسم سرد، ماساژ لثه، مسکن، جویدن قبل شیردهی
- ارجاع به پزشک: ریفلاکس گوارشی، عوارض دارویی، برفک دهان، تبخال شیرخوار
- هوای گرم: تنظیم دما
- درد ناشی از واکسیناسیون و گوش درد (امتناع در سمت دردناک)
- ترس شیرخوار: واکنش شیرخوار
- تمایل شیرخوار به از شیر گرفتن: معمولاً بعد ۹ ماهگی، لزوم تشویق شیرخوار

علل مربوط به مادر

- بیماری و مصرف دارو
- عفونت پستان: تغییر مزه شیر
- مصرف قرص ضدبارداری، بارداری، تخمک گذاری: کاهش شیر، تغییر مزه
- استفاده از عطر، صابون، کرم، شنا در آب کلردار و دریا، تغییر ظاهر با رنگ مو یا عینک
- مصرف غذاهای مادر با تغییر مزه شیر، ورزش طولانی، مصرف کافئین و سیگار
- به ندرت تومور پستان

علل مربوط به تولید شیر

- کاهش تولید موقت شیر: تلاش جهت افزایش
- آهسته بودن جهش شیر: دوشیدن شیر قبل شیردهی، مصرف مایعات و گوش دادن به موسیقی، نشستن روی همان صندلی یا دراز کشیدن
- سریع بودن جهش شیر: دوشیدن شیر قبل شیردهی



اقدامات کمک کننده

- تماس مداوم پوستی مادر و کودک
- خوابیدن مادر کنار شیرخوار
- هروقت کودک تمایل دارد شیر بخورد
- پرهیز از دادن مایعات و غذا زیر ۶ ماهگی به شیرخوار
- کمک مادر به شیرخوار برای گرفتن سینه مادر: کمی شیر داخل دهان شیرخوار بریزد، پوزیشن های مختلف شیردهی را امتحان کند و وضعیت بغل کردن را اصلاح کند و شروع شیردهی از سمتی که شیرخوار ترجیح می دهد و دوشیدن مکرر شیر از پستانی که کمتر می گیرد
- تغذیه با شیر دوشیده شده مادر با فنجان و پرهیز از بطری، سرشیشه و گول زنک

اقدامات کمک کننده ...

- سایر اعضای خانواده در کارهای خانه و مراقبت از فرزندان کمک کنند
- پرهیز از اضطراب مادر و داشتن آرامش و اعتماد به نفس مادر
- تغذیه مناسب مادر و دریافت مایعات کافی، استراحت کافی و عدم رژیم لاغری
- عدم مصرف دخانیات و قرص ضد بارداری توسط مادر
- مصرف مواد غذایی شیر افزا
- شیردهی در مکان آرام و در حالت خواب آلود بودن شیرخوار و پرت کردن حواس کودک و آواز و تکان و
ماساژ قبل شیردادن و شیر دادن قبل شروع گرسنگی زیاد

مکیدن صحیح و مکرر پستان

مهم ترین عامل افزایش شیر مادر



ناکافی بودن شیر مادر

- تصور ناکافی بودن شیر مادر (شایع ترین علت قطع شیردهی توسط مادر)
- ناکافی بودن شیر مادر (نادر)
- مکیدن نامناسب شیرخوار (نارسی، خسته شدن زورس، علل نورولوژیک و بیماری های زمینه ای...)



ناکافی بودن واقعی شیر مادر

- علل اولیه و ثانویه
- علل اولیه (۲-۵٪) موارد:
- مشکلات تشریحی پستان
- جراحی پستان
- رادیوتراپی پستان
- بیماریهای شدید مادر مانند عفونت، هیپرتانسیون و سندرم شیپهان
- به طور نادر بعد ۴۰ سالگی در برخی از زنان
- علل ثانویه: مربوط به کاهش تخلیه شیر (مادر و کودک)

علايم ناكافي بودن شير مادر

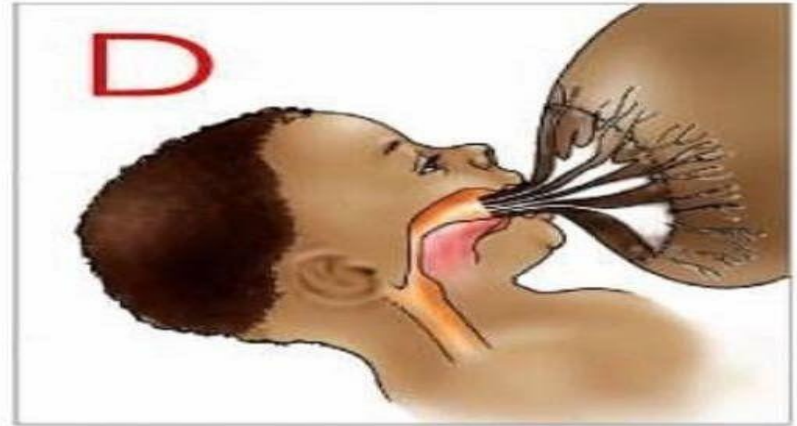
- وزن گيري ناكافي بر اساس نمودار رشد (كمتر از ۵۰۰ گرم ماهيانه متوسط در ۶ ماه اول)
- دفع ادرار كم و غليظ (كمتر از ۶ نوبت دفع ادرار روزانه)
- ناراضی بودن و گريه زياد بعد شيردهی
- مكیدن طولانی پستان توسط شير خوار و امتناع از خوردن
- دفع مدفوع سفت و كم
- تون عضلانی نامناسب

بیشترین علت دریافت ناکافی شیر، شیوه نادرست شیردهی است: (اغلب قابل اصلاح)

GOOD



BAD



علل کاهش تولید شیر مادر

- تاخیر شروع شیردهی، عدم تکرر شیردهی، شیردهی با زمان های کوتاه، عدم تغذیه با شیر شیشه‌ها، احتقان پستانها
- جدا ماندن شیرخوار از مادر
- استفاده از گول زنک و استفاده از سایر مایعات و غذاها
- علل جسمی روانی مادر شامل خستگی و عدم اعتماد به نفس مادر
- بیماری های شدید مادر
- مصرف دارو مانند قرص ضدبارداری و دخانیات توسط مادر
- عدم دریافت کالری مناسب توسط مادر
- بارداری مادر



راه های تعیین کفایت شیردهی

- بهترین راه تعیین کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر پایه ترسیم نمودار رشد ماهیانه (افزایش وزن نرمال بعد ۲ هفتگی، متوسط ۵۰۰ گرم ماهیانه یا ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته در ۶ ماه اول)
- حداقل ۶ کهنه مرطوب با ادرار کم رنگ بعد ۴ روزگی
- اجابت مزاج نرم
- هوشیار بودن
- تون عضلانی مناسب
- پوست شاداب

**تصور ناکافی بودن شیر مادر (تصور از نظر مقدار
و کیفیت تغذیه ای) شایعترین علت قطع شیردهی
است**

تصور ناکافی بودن شیر مادر

گریه شیرخوار و گرسنگی شیرخوار

- علل گریه شیرخوار: کولیک، گرما، کثیفی، تنهائی و نیاز به توجه، دود سیگار، نور نامناسب، مصرف برخی غذاها توسط مادر، عادت ماهیانه و اضطراب مادر، بیماری (نیاز به بررسی و رفع مشکل)
- نیاز به مکیدن مکرر پستان و دریافت شیر بیشتر شیرخوار(گرسنگی شیرخوار): اغلب به جهش رشد شیرخوار به خصوص در ۲ هفتگی، ۶ هفتگی و سه ماهگی
- بیدار شدن بلافاصله بعد اتمام شیردهی با رضایت: اجازه دریافت شیر کافی تا سیر شدن و دریافت شیرچرب پسین
- سهل الهضم بودن شیر مادر

تصور ناکافی بودن شیر مادر

• مکیدن دست

- شیرخواران علاقه بسیار زیادی به مکیدن دارند.
- هرگاه به پستان مادر دسترسی نداشته باشند ممکن است با مکیدن دستها، خود را مشغول کنند.
- بعضی اوقات مکیدن انگشتان و دستها از دوران جنینی و داخل رحم شروع می شود.

تصور ناکافی بودن شیر مادر

• ظاهر رقیق شیر مادر

• بعضی از مادران رنگ و غلظت شیر دوشیده شده خود را با شیر پاستوریزه یا شیرخشک مقایسه می کنند.

• این قیاس کار صحیحی نیست.

• شیر مادر با اینکه آبکی تر به نظر می رسد اغلب در مقایسه با شیرهای مورد اشاره از کالری بیشتر و ارزش غذایی بالاتری برخوردار است.

تصور ناکافی بودن شیر مادر

- پستانهای نرم و سبک و عدم نشت شیر دهی و کوچک بودن پستانها

- ۶ هفته پس از زایمان میزان هورمون ها کاهش می یابد.

- ذخیره بخش اعظم شیر بین وعده های تغذیه شیرخوار در مجاری شیر

- نشت نکردن پستان ها دلیل ناکافی بودن شیر نیست.

تصور ناکافی بودن شیر مادر

• عدم خروج شیر در زمان دوشیدن شیر مادر

- مقدار شیری که از طریق دوشیدن پستان ها جمع آوری می شود، متفاوت با مقدار شیری است که شیرخوار با مکیدن دریافت می کند.
- دوشیدن مهارتی است که بتدریج کسب می شود (عدم خروج شیر به علت رگ نکردن پستان)
- آمادگی قبل از دوشیدن و تحریک جریان شیر

تصور ناکافی بودن شیر مادر

- کاهش شیر در شب

- بیشتر نمودن دفعات شیردهی در عصر و شب

- بالاترین حد میزان هورمون های تولید کننده شیر بین ساعات ۲ و ۶ صبح و کاهش در طول روز.

تصور ناکافی بودن شیر مادر

- تمایل بیشتر شیرخوار به تغذیه با بطری
- بسیاری از بچه ها به طور طبیعی میل به مکیدن بیشتر دارند و بطری را نه به دلیل گرسنگی بلکه بعلت علاقه زیاد به مکیدن می پذیرند.

- به شیرخوار وقت بیشتری برای مکیدن پستان بدهید تا با آرامش بیشتری میل مکیدن خود را ارضاء نماید.

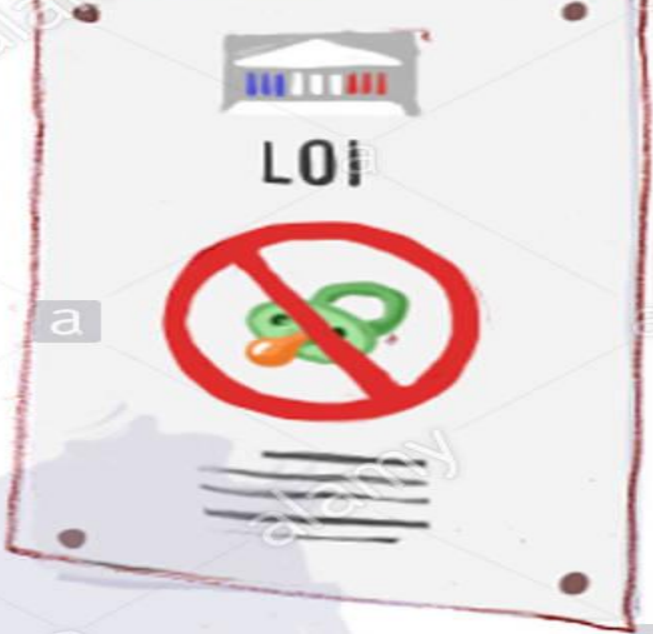
- چنانچه نیاز به شیر کمکی باشد، شیردوشیده شده خودتان و یا مادران سالم دیگر مناسب ترین شیر جایگزین است که بدون استفاده از شیشه باید به شیرخوار داده شود.

#BREASTIT
referendum 2016



Ban Bottle Feeding In Public have started a campaign to see the end of the horrid plastic bottles being seen in our daily lives. Help support this noble cause by using the '#BREASTIT' tag whenever you see pictures of people bottle feeding their child instead of breast feeding in public.

BAN BOTTLE FEEDING IN PUBLIC



نکات کلیدی

- بهترین راه تعیین کفایت شیر مادر، افزایش وزن مناسب شیرخوار است
- شایع ترین علت دریافت ناکافی شیر مادر، وضعیت نامناسب شیردهی است
- شایع ترین علت قطع شیر مادر، تصور ناکافی بودن شیر مادر است
- شایع ترین علت امتناع شیرخوار از خوردن شیر مادر در انتهای هر وعده شیردهی، کولیک شیرخوار در ماه های اول زندگی است
- مناسب ترین اقدام برای شیرخوار مادری که نگران ناکافی بودن شیر خود است، تغذیه مکرر از هردو پستان و تخلیه منظم و مؤثر پستانها و پرهیز از سرشیشه و گول زنک است

با تشکر از توجه شما

