



اللَّهُمَّ
ابْرَحْمِنَّا

مادران شاغل و شیردهی



دکتر زهرا اکبریان
فوق تخصص نوزادان
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بابل

دستور العمل ترویج تغذیه با شیر مادر



unicef 

World Health Organization



ده اقدام برای تغذیه موفق با شیر مادر در بیمارستان دوستدار کودک

- ۱- سیاست مدون ترویج تغذیه با شیرمادر در معرض دید کارکنان نصب شده باشد و برای اطمینان از ارتقاء کیفیت خدمات، بطور مستمر توسط کمیته بیمارستانی ترویج تغذیه با شیرمادر پایش شود.
- ۲- کلیه کارکنان به منظور کسب مهارتهای لازم برای اجرای این سیاست آموزش های قبل از خدمت و مکرر حین خدمت ببینند.
- ۳- مادران باردار را در زمینه مزایای تغذیه با شیرمادر، چگونگی شیردهی و تداوم آن، عوارض تغذیه مصنوعی و بطری و گول زنگ آموزش دهند.
- ۴- به مادران کمک کنند تا تماس پوست با پوست را از لحظه تولد و تغذیه نوزاد با شیرمادر را در ساعت اول شروع کنند و در بخش های اطفال برنامه تجویز دارو و انجام آزمایشات و اعمال جراحی به گونه ای طراحی گردد که اختلال در تغذیه از پستان مادر ایجاد نکند.
- ۵- به مادران روش تغذیه با شیرمادر و چگونگی حفظ و تداوم شیردهی را (در صورت بیماری مادر یا شیرخوار، اشتغال مادر) آموزش دهند و برای حل مشکلات شیردهی کمک و حمایت کنند.
- ۶- به شیرخواران سالم در ۶ ماه اول عمر بجز شیرمادر، غذا یا مایعات دیگر (آب، آب قند...) ندهند. (مگر در صورت ضرورت پزشکی)
- ۷- برنامه هم اتاقی مادر و شیرخوار را در طول شبانه روز اجرا کنند و در بخش های اطفال تسهیلات لازم برای اقامت شبانه روزی مادران و نیازهای فیزیکی و عاطفی آنان را تامین نمایند.
- ۸- مادران را به تغذیه برحسب میل و تقاضای شیرخوار با شیرمادر تشویق کنند.
- ۹- مطلقاً از شیشه شیر و پستانک (گول زنگ) استفاده نکنند.
- ۱۰- تشکیل گروههای حمایت از مادران شیرده را پیگیری نمایند و اطلاعاتی در مورد گروههای حامی و مراکز مشاوره شیردهی در اختیار والدین قرار دهند.

حمایت از مادران

حمایت مداوم از مادران شیرده





بگذارید کار کند



مناسب سازی محل کار



از شیردهی مادران شاغل حمایت کنید

کم خوابی و بیدار شدن مکرر شبانه

مراقبت از سایر فرزندان

همسر و مادر خوب بودن

خانه داری

احساس مسئولیت برای کارخارج از منزل



• تغییرات اجتماعی و تعدیل قوانین برای به حداقل رساندن جدایی مادر و کودک

- افزایش مدت مرخصی زایمانی به طوری که مادر قبل از سن شروع تغذیه تکمیلی طفل ، به کار خود مراجعت ننماید
- استفاده از مرخصی ساعتی شیردهی
- تاسیس شیرخوارگاه در جوار محل کار مادران
- ساعت های کار قابل انعطاف و ترتیب دادن شیفت های کار برای فراهم نمودن امکان شیردهی

• چند هفته قبل از اینکه مادر به سرکار برگردد با او درباره موارد
ذیل گفتگو کنید :

- آیا می تواند کودک را همراه خود به سر کار ببرد ؟
- آیا می تواند کودک را در مکانی نزدیک به محل کارش برای
مراقبت ببرد ؟
- آیا این امکان وجود دارد که مادر ساعات یا روزهای کمتری را در
محل کار حضور یابد تا کودک بزرگتر شود ؟



توصیه های لازم برای حفظ تولید شیر کافی

- هر زمان که مادر در خانه است ، تعطیلات و شبها کودک را بیشتر با شیر خود تغذیه کند.
- مادر هنگامی که دور از کودک است نباید اجازه دهد که کودک را با بطری تغذیه کنند.
- تغذیه تکمیلی کودک را زودتر از موعد مقرر شروع نکند.
- هرگز شیرخوار را ترک نکند مگر وقتی که در محل کار حاضر می شود
- شیر خود را در محل کار هر 3-4 ساعت یک بار بدوشد
- غذای مغذی مختصری در محل کار صرف نماید و به قدر کافی بیاشامد .



- با سایر زنان شاغل شیرده صحبت نموده و از تجربیات آنها استفاده کند .
- آمادگی قبل از روز جدایی (روش های تغذیه آلترناتیو را آغاز کند.)
- آمادگی در محل کار (اگر امکان دارد ترتیبی دهید که به تدریج به برنامه کاری برگردد، با نصف روز شروع کند.
- عکسی از شیر خوار خود بردارد .لباس اضافی همراه داشته باشد تا در موارد نشت یا ریختن شیر جهت تعویض، لباس در دسترس باشد .)

**چنانچه امکان شیردهی در طی ساعات کاری نباشد
توصیه کنید:**

• **دوشیدن شیر و نحوه ذخیره سازی آنرا به مادر
آموزش دهید.**

مادران شاغل میتوانند از ماه دوم مرخصی زایمان نسبت به ذخیره
سازی شیر خود اقدام کنند .

اهداف دوشیدن شیر

- ذخیره سازی شیر
- تغذیه شیر خوار در موارد منع تغذیه از پستان
- تسکین و رفع احتقان پستان و مجاری بسته شده شیر
- جهت پیشگیری و تسکین آزردهگی نوک پستان و برای نرم کردن آرنول در مواقع پری پستان
- تداوم و افزایش تولید شیر
- تهیه شیر برای تغذیه در مواقع بیماری و یا جدائی مادر و شیر خوار مانند تغذیه نوزادان کم وزن

چگونگی دوشیدن شیر با دست

• چهار اقدام کلیدی جهت دوشیدن شیر با دست عبارتند از:

➤ تحریک رفلکس جاری شدن شیر

➤ لمس سینوس ها و مجاری شیر

➤ فشار بر سینوس ها و مجاری شیر

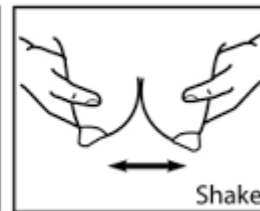
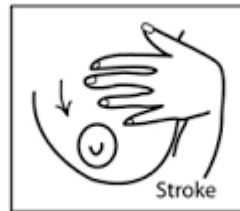
➤ دوشیدن شیر از تمام قسمت های پستان

چگونگی تحریک رفلکس اکسی توسین

- یک پارچه تمیز که با آب گرم مرطوب شده است روی پستان بگذارد.
- یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه) میل نماید.
- ماساژ پستان بصورت روش دو دستی (غلطاندن مشت بسته به روی پستان)
- ضربه ملایم با نوک انگشتان و یا استفاده از یک شانه
- مالش دادن پشت مادر به مدت 1-2 دقیقه



ماساژ پشت و دو طرف ستون مهره



دوشیدن شیر با دست یا روش

Marmet



1 - موقعیت قرار گرفتن دست (position)
(

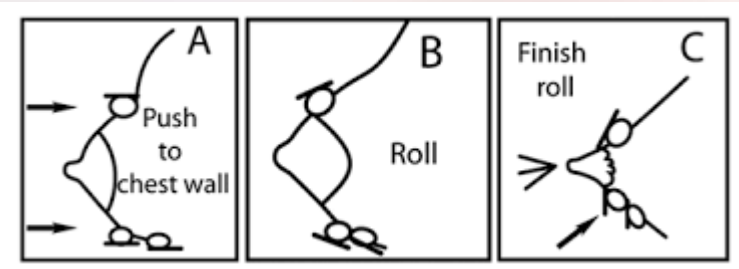


2 - پستان باید به طور مستقیم به طرف
قفسه سینه فشار داده شود (push)

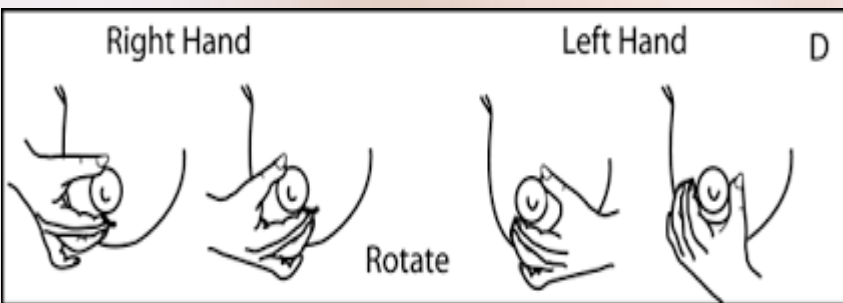


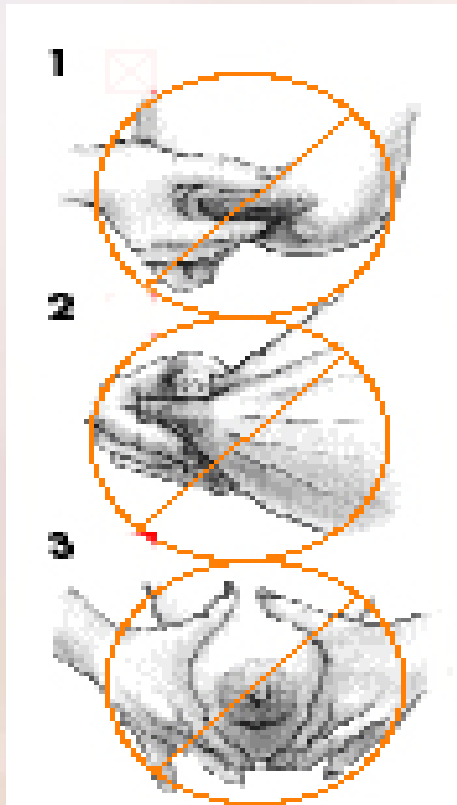
3 - سپس پستان را به کمک شست و
انگشتان به طرف جلو آورد (Roll)

4 - مراحل 1-3 مرتب تکرار شود
(Repeat)



5 - بعد از چند دقیقه دوشیدن ،
محل شست و انگشتان در دور
آرنج تغییر می کند (Rotate)





شیردوش



شیردوش



شیردوش



طول مدت دوشیدن شیر

- دوشیدن شیر به منظور افزایش تولید شیر :
در این حالت به دوشیدن شیر به مدت 20 دقیقه حداقل 6 بار در روز و با حداقل یک نوبت در شب توصیه شده است به طوری که کل مدت دوشیدن شیر در شبانه روز کمتر از 100 دقیقه نباشد .
- برای برقراری شیردهی مجدد توصیه شده است که دوشیدن شیر 8 تا 12 بار در شبانه روز و هر بار به مدت 20 تا 30 دقیقه باشد .

ذخیره سازی شیر (مدت زمان و دمای نگهداری)

محل و روش نگهداری	دما	حداکثر مدت زمان نگهداری
دمای اتاق ^۸	۲۵ درجه سانتیگراد / ۷۷ درجه فارنهایت	۴ ساعت
یخچال	۴ درجه سانتیگراد / ۳۹ درجه فارنهایت	۹۶ ساعت
شیر ذوب شده در یخچال	۴ درجه سانتیگراد / ۳۹ درجه فارنهایت	۲۴ ساعت
فریزر	منهای ۲۰ درجه سانتیگراد / صفر درجه فارنهایت	۳ تا ۹ ماه

- ذخیره شیر در **مقادیر کم** مثلاً " ۳۰ یا ۶۰ میلی لیتر مناسبتر است.
- هیچوقت شیری تازه دوشیده و **گرم به شیر فریز** شده قبلی اضافه نشود.
- **تاریخ** دوشیدن شیر را روی برچسب نوشته شود.
- اگر شیر را به مهد کودک داده میشود **نام کودک** نوشته شود.
- همه **حجم ظرف** شیر پر از شیر نشود.
- شیر دوشیده شده **هر روز را جدا** از شیر روز دیگر گذاشته شود.

ظرف مناسب ذخیره شیر



- ظروف پلاستیک سخت شفاف (poly carbonate)
- ظروف شیشه ای
- سومین انتخاب ظروف پلاستیک غیر شفاف است.
(poly propylene)



- کیسه های پلاستیک نرم از جنس پلی اتیلن برای محل کار شاید مناسب باشد. (ذخیره سازی کوتاه مدت)

چگونه شیر مادر یخ زده را ذوب کنیم؟

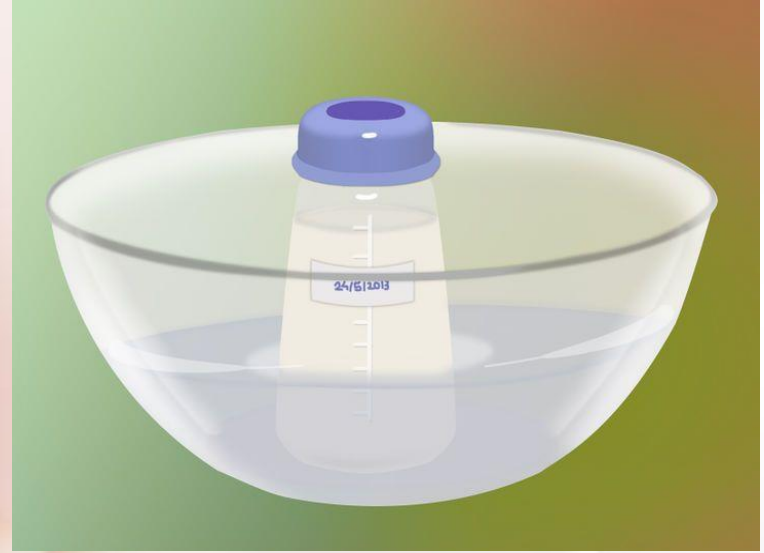
کارهایی که باید انجام دهیم!

کارهایی که نباید انجام دهیم!

<p>قرار دادن در یخچال (به مدت 12 ساعت جهت ذوب شدن)</p>		<p>مایکروویو</p>	
<p>پس از ذوب شدن باید در عرض 24 ساعت مصرف شود.</p>	<p>24 HR</p>	<p>شعله</p>	
<p>ذوب کردن در وارمرهای مخصوص</p>		<p>دوباره فریز کردن</p>	
<p>ذوب کردن در ظرف آب گرم</p>		<p>اضافه کردن شیر تازه</p>	
<p>هم زدن قبل از مصرف</p>		<p>تکان دادن</p>	



نوب سریع



بنماری

شیر دوشیده را چگونه به شیرخوار بدهیم؟



Cup feeding



شیر دوشیده را چگونه...



رابط انگشتی



شیر دوشیده را چگونه...



شیر دوشیده را چگونه...



تکنیک های صحیح شیردهی

روش های مختلفی در شیردهی مادر استفاده
میشود اما در همه آنها احساس راحتی مادر
از اصول اولیه است.

روش گهواره ای

- سر نوزاد داخل آرنج مادر و صورت و بدن او روبه مادر



گهواره متقاطع



Feeding Positions:
Cross-Cradle



روش مناسب برای نوزادان پره ترم

وضعت زیر بغل



این وضعیت برای مادرانی که تحت عمل سزارین قرار گرفته اند و دو قلوها مفید است.



• وضعیت زیر بغلی

در شرایط خاص مثل بزرگ
بودن پستانها یا نوک پستان
صاف یا فرورفته، این وضعیت
ارجح است چون مادر کنترل
بیشتری بر سر او دارد.

Side lying

وضعیت در کنار خوابیدن



Side-Lying
Cradle



وضعیت خوابیده به پشت



Dancer hand



سینه با کف دست و 3 انگشت
آخر گرفته میشود. انگشت
شست و نشانه برای نگه
داشتن چانه و گونه نوزاد

Australian hold

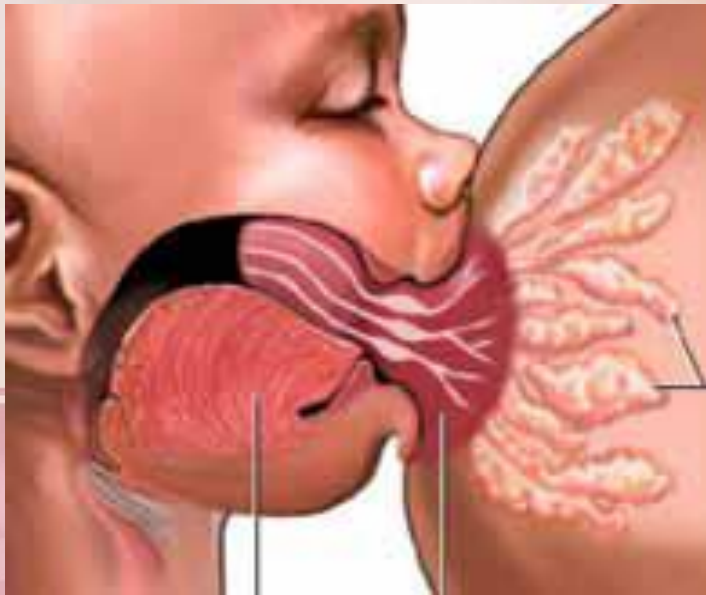


وضعیت صحیح پستان به دهان گرفتن شیرخوار

- برای شیر دهی مناسب **وضعیت دهی و چسبیدن** مناسب بسیار اهمیت دارد. دهان نوزاد به سینه مادر چفت شود. (**چسبیدن** 'latches-on')
- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است.
- سر، گردن و تنه شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد.
- صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.
- مکیدن ها کند ولی عمیق و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده میشود.
- مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمی کند.

• چهار نشانه پستان گرفتن صحیح :

- دهان کودک باید کاملاً باز باشد (شیرخوار باید بتواند میزان کافی از نوک پستان و هاله اطراف آن (حدود 3-4cm) به دهان فرو برد)
- لب تحتانی کودک به سمت بیرون برگشته باشد
- چانه کودک در تماس با پستان مادر باشد
- اگر هاله پستان دیده می شود قسمت بیشتری از هاله در بالای لب فوقانی شیرخوار دیده شود (نسبت به لب پایینی).



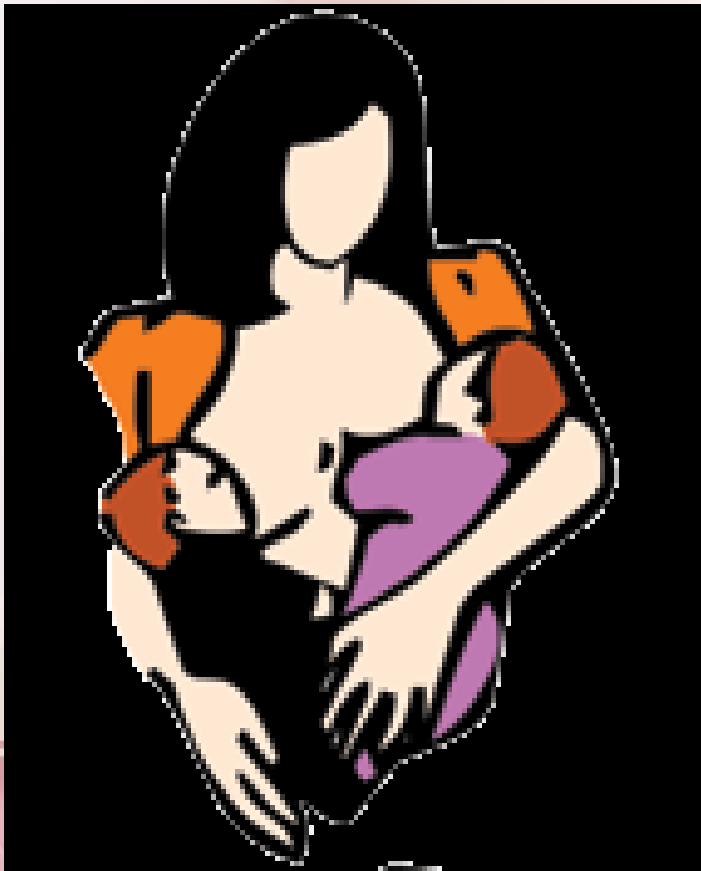
تغذیه دو یا چند قلوها با شیر مادر



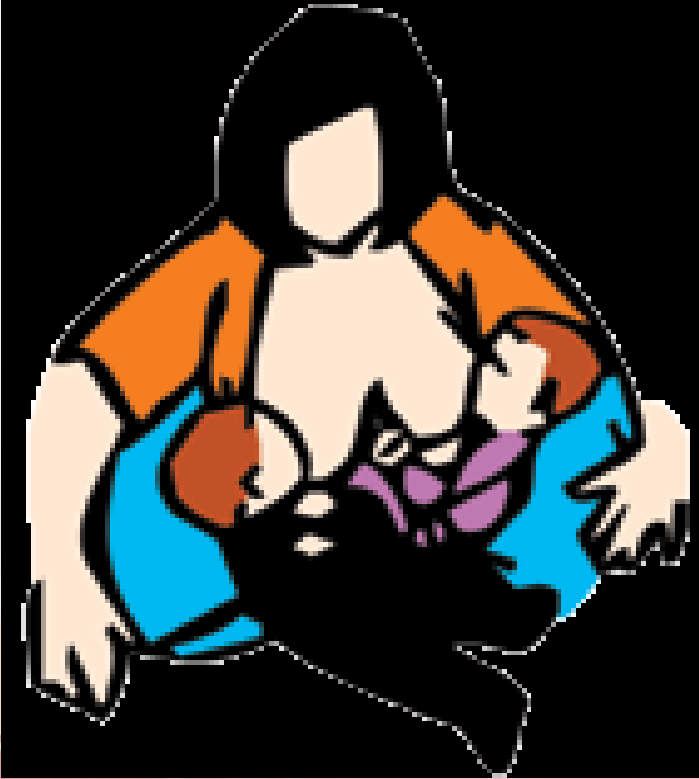
روش زیر بغل همزمان



تغذیه همزمان در وضعیت V



يکي زير بغل و يکي معمولي



روش موازی





تغذیه سه قلوها با شیر مادر



برای مادرانی که مایل به تغذیه سه قلوها با شیر خود هستند،
پیشنهادات زیر به تولید شیرشان کمک می کند:

گذاشتن دو شیرخوار هر یک به یکی از پستان ها برای **10**
دقیقه و سپس گذاشتن سومین شیرخوار به هر پستان برای
5 دقیقه در هر تغذیه

در تغذیه بعدی، سومین شیرخوار را در اولویت قرار دهید
و آنها را بطور چرخشی تغذیه کند بطوری که هر
شیرخوار **10 دقیقه** زیر پستان ها باشد.

با تشکر از توجه شما

