



ناکافي بودن شیر مادر

تصور ناکافی بودن شیر، شایعترین علت برای شروع تغذیه شیرخوار با فورمولا و یا شروع زودرس غذای کمکی است این امر موجب کم شدن شیر مادر میگردد. بنابراین باید:

❧ شاخصهای ناکافی بودن شیر

❧ علل ناکافی بودن شیر

❧ توصیه های لازم برای افزایش شیر

تصور ناکافی بودن شیر مادر

- ❧ کوچک بودن و نرم بودن پستانها
- ❧ نداشتن شیر کافی در خویشاوندان
- ❧ گریه نوزاد، بهانه جویی
- ❧ مکیدن انگشتان
- ❧ خوب نخوابیدن شیر خوار، زود بزود بیدار شدن
- ❧ افزایش وزن ناکافی
- ❧ ادرار کم

○ توجه:

- شیر مادر سهل الهضم است و به همین جهت شیر خوار زود گرسنه می شود لذا تقاضای زیاد شیر خوردن نمی تواند از دلایل نا کافی بودن شیر باشد.
- مکیدن انگشت بدلیل حس مکیدن قوی در شیر خوار است



شیر دهی موفق

➤ تولید شیر (شیرخوار نقش حیاتی در تولید شیر دارد)

➤ انتقال شیر به شیرخوار

ارزیابی مقدار دریافت شیر مادر

- وزن
- مدفوع
- ادرار
- تکرر تغذیه
- رفتار
- ظاهر

وزن

● دریافت کافی: پیروی از منحنی رشد

● دریافت ناکافی: توقف وزن یا کاهش وزن در طول 3-4 هفته (سایر علل کاهش وزن شامل بیماریها، جراحی، عفونت باید در نظر باشند.)

Age(mo)	Wt (gr/d)	Ht (cm/mo)	Hc (cm/mo)
0-3	30	3.5	2
3-6	20	2	1
6-9	15	1.5	0.5
9-12	12	1.2	0.5



مدفوع

😊 دریافت کافی شیر: نرم، زرد خردلی، بد بو نیست، تکرر آن در نوزادان با هر بار تغذیه، در شیر خوران بزرگتر از هر بار تغذیه تا یکبار در هفته

😊 دریافت نا کافی: سخت و سفت، سبز (مدفوع سبز گرسنگی)، بدبو نیست، کم و مختصر

ادرار

⌘ دریافت کافی: زرد کم رنگ یا بی رنگ، بد بو نیست
، حداقل 6 بار در روز (اگر مایعات دیگر نخورد)، از نظر حجم
کهنه کاملاً خیس

⌘ دریافت ناکافی: تیره رنگ، بدبو، کمتر از 6 بار کهنه در
روز خیس میشود، حجم آن کم و مختصر

تکرر تغذیه

✓ دریافت کافی: 6-12 بار در روز (بستگی به سن شیرخوار و خصوصیات فردی وی)

جهش طبیعی اشتها (حدود 6 هفتگی و 3 ماهگی بطور موقت تکرر خوردن افزایش می یابد)

✓ دریافت نا کافی: هر 0.5-1 ساعت بدون توقف واقعی یا کمتر از 5 بار در روز

رفتار

♣ **دریافت کافی:** شیرخوار پس از تغذیه آرام است و کلاً خوشنود و راضی است

اکثر شیرخواران بطور طبیعی دوره ای بیقراری هم دارند که اغلب بعد از ظهرها است.

♣ **دریافت ناکافی:** بیقرار و مکرر گریه میکند

دریافت ضعیف خیلی مداوم منجر به خواب آلودگی و بیحالی شده و تقاضا برای خوردن ندارد.





ظاهر

❖ **دریافت کافی:** تورگور پوستی خوب ، پوست براق ،
چشمهای درخشان ، هوشیار و پاسخگو

❖ **دریافت ناکافی:** تورگور پوستی ضعیف ، زرد رنگ پریده
، چشمهای فرورفته و بی فروغ ، بی تفاوت ، عدم پاسخ ،
لاغر (oldman)

شاخص کمبود شیر مادر

- شاخص نا کافی بودن شیر در ماههای اول پس از تولد افزایش وزن کمتر از 500 گرم در ماه است .
- کمتر از 6 کهنه تر در 24 ساعت نیز در شیر خوارانی که فقط شیر مادر می خورند ممکن است نمایانگر نا کافی بودن شیر باشد.

علل کافي نبودن شیر

😊 **علل رایج:**

- 😊 -عدم تکرر شیر دهی
- 😊 -شیر دهی کوتاه و با عجله (عدم استفاده شیرخوار از شیرپسین)
- 😊 زمان شروع یا چگونگی تغذیه تکمیلی
- 😊 سر در گمی شیر خوار (استفاده از شیشه پستانک)
- 😊 وضع بد شیر دهی
- 😊 شیر ندادن در شب (کاهش تولید پرو لاکتین)
- 😊 فشار زیاد در پستانها (بدلیل ماستیت و احتقان)

😊 باز تاب ضعیف اکسی توسین (نگرانی، اعتقادات غلط، درد
جدایی شیرخوار از مادر، تماس کم مادر و شیرخوار)
😊 مصرف قرص پیشگیری حاوی استروژن

علل احتمالي

❑ -مصرف بسيار كم غذا يا مایعات توسط مادر در دوران شیر دهی

❑ - کار زیاد و خستگی مادر

❑ بیماری شديده مادر ، کشیدن زیاد سیگار ، شرم از شیر دهی

❑ بد مکیدن شیر خوار

❑ بیماری شیر خوار از قبیل عفونت تنفسي



* توجه:

* سن مادر و یا سن شیر خوار تاثیری بر روی کاهش شیر دهی ندارد.

* بازگشت قاعدگی تاثیری روی شیر دهی ندارد.

* تئوفیلین می تواند سبب افزایش ترشح پرو لاکتین شود بنابراین چای و قهوه شیر دهی را افزایش می دهند . البته مصرف مقدار زیاد ممکن است مانع بازتاب جهش شیر شود.

- مشکل اغلب مادران نداشتن شیر کافی نیست، بلکه شک و عدم اطمینان است.

- نگرانی موجب عدم فعالیت باز تاب اکسی توسین و کاهش جهش شیر میشود. در نتیجه مادر رو به شیر خشک و شیشه میآورد. دادن شیر از بطری سبب کمتر مکیدن پستان و تولید کمتر شیر میشود. پستانک سردرگمی در شیرخوار ایجاد میکند.

کافی نبودن شیر مادر



مشاوره با مادرانی که تصور شیر ناکافی دارند

✿ باید مادر را از نگرانی نجات داد.

✿ در وی اعتماد بنفس و اطمینان بوجود آورد.

✿ دادن راهنمایی و آگاهی به مادر (مکیدن شیرخوار تولید و ترشح شیر را سبب میشود، تفاوت شیرخواران،...)

✿ مصرف انرژی و مواد مغذی توسط مادر

مشاوره

✿ خوردن مایعات در حد نیاز توصیه می شود زیرا دریافت زیاد مایعات ممکن است موجب کاهش شیر مادر گردد.

✿ اگر مادران معتقد به مصرف غذا یا جوشانده خاصی برای تولید شیر شان هستند مصرف آن را توصیه کنید زیرا در ایجاد اعتماد به نفس مادر نقش دارد

✿ استراحت بیشتر مادر

چگونه شیر مادر افزایش می یابد ؟

- آنچه واقعا تولید شیر مادر را افزایش می دهد مکیدن مکرر شیر خوار است که پستان مادر را برای تولید شیر بیشتر تحریک می کند. بدین ترتیب اگر مادر شیر دهی را متوقف کرده و شیرش خشک شده ، تولید شیر او دوباره برقرار می شود و ممکن است 1-2 هفته طول بکشد تا شیر به مقدار زیاد جریان یابد

