

اعتماد به نفس مادر و تاثیر آن بر شیردهی

مادران با اعتماد به نفس پایین نسبت به سایر مادران تمایل کمتری به آغاز تغذیه نوزادشان با شیر خود دارند . اغلب مادران با اعتماد به نفس پایین چاق یا دارای اضافه وزن و جوان هستند سطح درآمد پایینی دارند یا متعلق به فرهنگی هستند که در آن تبعیض اجتماعی از زمان تولد آغاز میشود. مادری که اعتماد به نفس پایینی دارد احتمالاً شیر دادن به نوزاد اواخر نارسایی را هم از نظر ذهنی و هم از نظر فیزیکی کاری ترسناک میداند.

اعتماد به نفس سهم بزرگی در موفقیت یا عدم موفقیت تغذیه با شیر مادر دارد. باید قبل از زایمان درباره تولید آغوز - روش زایمان - مدتی که طول میکشد تا تولید شیر مادر به طور واضحی افزایش پیدا کند و گنجایش معده نوزاد آموزش داده شود . بهترین زمان برای شروع این آموزشها بین هفته های ۱۶ و ۱۸ بارداری است. مادران نوزادان اواخر نارسایی در مقایسه با نوزادان رسیده نگرانی بیشتری در رابطه با تغذیه با شیر مادر دارند.

مخاطرات عدم تغذیه با شیر مادر

خطر عدم تغذیه نوزادان اواخر نارسى با شیر مادر

- اختلال عملکرد عصبى
- خطر ابتلاى بیشتر به عفونت
- خطر افزایش بىلى روبین بالا و زردى

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی برای نوزاد

* اسهال استفراغ و عفونت های گوارشی بیشتر
* کاهش پاسخ به واکسن ها

- عفونت بیشتر گوش
- درصد بالاتر ابتلا به عفونتهای تنفسی
- خطر بیشتر سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار
- آلرژی های بیشتر
- آگزمای بیشتر
- کاهش بهره هوشی
- افزایش خطر چاقی
- کاهش تکامل اجتماعی
- افزایش خطر ابتلا به سرطان و دیابت نوجوانان
- مشکلات بیشتر رفتاری و یادگیری
- افزایش خطر آلودگی شیر در حین آماده سازی چه در کارخانه تولیدی و چه در خانه

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی برای مادر

- ▶ * چاقی بیشتر
- ▶ برگشت دیرتر رحم به حالت اولیه و خونریزی بیشتر
- ▶ افزایش نیاز به تزریق انسولین در مادران دیابتی
- ▶ افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
- ▶ افزایش خطر ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی عروقی
- ▶ افزایش خطر ابتلا به سرطان رحم تخمدان پستان و آندومتر
- ▶ افزایش پوکی استخوان
- ▶ کاهش رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد
- ▶ هزینه بیشتر برای اقتصاد خانواده

آغاز زود هنگام و مکرر تغذیه با شیر مادر



آغوز : ترکیبات و فواید آن

- ▶ یک زن باردار تقریباً در هفته های ۱۲ تا ۱۶ آغاز به تولید آغوز میکند . آغوز شیر غلیظی است که معمولاً به خاطر کاروتن ، زرد رنگ است . اولین عمل آغوز پوشاندن دیواره روده به منظور نفوذناپذیری عوامل بیماری زا به روده هاست.
- ▶ در مقایسه با شیر رسیده ، آغوز لاکتوز چربی و ویتامین های محلول در آب کمتری دارد در عوض سطح ویتامین های A و E کاروتنویید ، پروتئین سدیم روی کلراید و پتاسیم در آغوز بیشتر است.
- ▶ اثر ملین آغوز دفع مکونیوم را بیشتر کرده در نتیجه سطح بیلی روبین را پایین می آورد . هدف تغذیه زود هنگام و مکرر ، افزایش دریافت آغوز است که اثرات منفی ناشی از تغذیه ناکافی با شیر مادر را که معمولاً در نوزادان اواخر نارسایی رخ می دهد ، کاهش می دهد

پروتکل شماره ۱۰ آکادمی طب تغذیه با شیر مادر

- ▶ آکادمی طب تغذیه با شیر مادر پروتکلی بالینی برای شیردهی به نوزادان اواخر نارسى تهیه نموده است . هدف این پروتکل پشتیبانی ارتقا و حفظ شیردهی در نوزادان اواخر نارسى و نیز حفظ سلامت بهینه برای نوزاد و مادر است .
- ▶ افزایش آگاهی درباره مشکلات نوزاد نارس و مادران آن ها
- ▶ پیش بینی ، تشخیص و مدیریت مشکلات
- ▶ تشویق شیردهی نامحدود
- ▶ نوزاد اواخر نارسى در ۲۴ ساعت ۸ تا ۱۲ بار آغوز دریافت کند
- ▶ استفاده از ابزارهای شیردهی

کاهش تحریکات و به هدر دادن انرژی

► اهمیت کاهش استرس و مصرف انرژی برای نوزاد اواخر نارسایی
کاهش تحریکات ناخوشایند در این نوزادان ، برای کفایت در تغذیه با شیر مادر ضروری است
تحریکات بیش از حد میتواند دارای اثرات مخرب در وضعیت تنفسی ، دوره های خواب و
بیداری و کنترل متابولیسم و گلوکز داشته باشد

کاهش تحریکات و استرس = کاهش مصرف انرژی = شیردهی بهتر = وزن گیری بهتر

مراقبت کانگرویی و کمک به نوزاد نارس



► بوگوتای کلمبیا سال ۱۹۷۸

فواید تماس پوست به پوست

- ▶ یکی از بهترین راههای کاهش استرس و کاهش مصرف انرژی
- ▶ کاهش تحریکات خارجی
- ▶ کاهش دوره های گریه
- ▶ بهبود شرایط قلبی تنفسی
- ▶ تنظیم درجه حرارت بدن نوزاد
- ▶ موفقیت بیشتر در تغذیه با شیر مادر
- ▶ شروع از هنگام تولد و در تمام مدت بستری نوزاد یا حداقل تا زمانی که به خوبی شیر بخورد و میزان شیر مادر به خوبی افزایش یافته باشد

- ▶ نوزاد باید لخت با یک پوشک در حالی که سرش با کلاه پوشانده شده از طرف شکم به روی شکم و قفسه سینه برهنه مادر طوری قرار داده شود که شکم نوزاد در فرورفتگی ناحیه زیر جناغ مادر قرار گیرد.
- ▶ سر نوزاد به یک سمت متمایل شود .
- ▶ با پتوی گرم چشت نوزاد پوشانده شود .
- ▶ علایم حیاتی نوزاد پایش شود .
- ▶ کاهش ملاقات کنندگان
- ▶ آگاهی مادر از علایم اولیه گرسنگی (حرکات سریع کره چشم ها در زیر پلک، حرکات ربان و مکیدن لب ، حرکات دست به دهان ، جنبیدن و ایجاد صداهای آهسته)

نکته مهم

▶ حرکات دست نوزاد روی پستان مادر مانند ماساژ است . این حرکات همراه با مکیدن و لیسیدن نوک پستان توسط شیرخوار در حین تماس پوست به پوست موجب افزایش ترشح اکسی توسین در مادر میشود و جهش شیر بیشتر و شدیدتر خواهد شد لذا نوزادان در هنگام تماس نباید دستکش بپوشند مگر اینکه توصیه پزشکی داشته باشد.

علائم تحریک بیش از حد در نوزادان اواخر نارسى

- ▶ افزایش یا کاهش ضربان قلب
- ▶ تنفس غیر طبیعی
- ▶ موتیلینگ شدن پوست نوزاد
- ▶ از جا پریدن پشت سر هم
- ▶ نگهداشتن دست در حالت ایست
- ▶ سکسکه یا استفراغ

منابع تحریک بیش از حد نوزاد

- ▶ تماشای مداوم تلویزیون
- ▶ گوش کردن به موریک با صدای بلند
- ▶ مکالمات تلفنی مکرر
- ▶ نور زیاد
- ▶ استفاده از صندلی های گهواره ای
- ▶ سر و صدای زیاد محیط

خوشبختانه بازدیدکنندگان در NICU محدود هستند و با حذف استرس های اضافی و کاهش انتقال میکروبی ، شرایط مفیدی را ایجاد نموده ولی با نگهداشتن سطح مناسبی از صدای آلارم نمایشگرها و صدای زنگ تلفن ، بستن دربهای انکوباتور به آرامی و پرهیز از قرار دادن اشیا در بالای انکوباتور ، باید مراقب بود که تحریکات ، در حناقل نگهداشته شود پرا که صدای همه اینها میتواند استرس در نوزاد را به شدت افزایش دهد و روی نتایج شیر خوردن تاثیر منفی بگذارد.

روش های کاهش مصرف انرژی نوزاد

► اگر نوزاد توانمند نیست ، از یک پستان به او شیر بدهید

برای نوزاد نارس تلاش برای ارائه هر دو پستان ، بسیار بیشتر از چیزی است که بدن آنها قادر است تحمل کند . بنابراین مادر باید بعد از تغذیه نوزادش برای تحریک و تولید شیر بیشتر با دست یا پمپ بدوشد .

اگر نوزاد مکمل دریافت نمیکند یا در طول شیر خوردن توانمند میشود هر دو پستان باید بگونه ای ارائه شود که مطمئن شد این جابجایی ملایم از یک پستان به پستان دیگر ، استرس وارده به نوزاد را محدود کند .

- طول مدت تغذیه با مکمل را بتدریج محدود کنید

- تحریکات ناخوشایند و تلاش های غیر موفق تکراری را محدود کنید