

مدل های شیردوشی

مقدمه:

دوشیدن دستی کلستروم و شیر می تواند برای به دست آوردن حداقل مقادیر کم تغذیه بسیار موثر باشد، همین مقدار

همه ان چیزی است که واقعا در اولین روزهای زندگی برای نوزاد لازم است .

آموزش صحیح روش های استفاده از شیر دوشی با دست در مادر ایجاد آرامش کرده واعتماد به نفسش را افزایش می دهد .

در برقراری تولید شیراولین روزها وبخصوص هفته اول پس از تولد بسیار مهم هستند .

اهداف:

- ۱-آموزش دوشیدن شیر با دست
- ۲-آموزش دوشیدن شیر با پمپ های شیردوش
- ۳-افزایش تولید وتداوم شیر مادر
- ۴-آموزش نگهداری وذخیره شیر دوشیده شده

اهمیت شیردوشی در نوزادان LPI ؟

به دلیل عدم تکامل ونارسی سیستم عصبی قدرت و توان مکیدن کم و خواب الود و شل هستند . این باعث می شود که خوب شیر نخورده در نتیجه : ۱ - پستان تحریک نشده و لاکتوژنز دو به دو تا خیر افتاده و اختلال در تولید شیر مادر. ۲- خوب شیر نخورده باعث هیپوگلیسمی - کاهش اب بدن و افزایش زردی و اتلاف انرژی می شود .

فواید شیردوشی با دست :

- ۱-شیردوشی با دست راحت است .
- ۲- شیر چرب تر و کالری و انرژی بیشتری دارد .
- ۳-در شیردوشی با دست در روزهای اول شانس ادامه شیردوشی بیشتر است
- ۴-حتی اگر مادر شیردوشی با پمپ دارد توصیه می شود بعد از پمپ با دست هم بدوشد.
- ۵- شیردوشی با دست مختص اغوز است بخصوص روزهای اول ،بخصوص ۳ ساعت اول وبخصوص ساعت اول تولد
- ۶-برای حفظ تولید شیر در شرایطی که پمپ موجود نیست ونوزاد نمی تواند به طور مستقیم شیر برداشت کند .

قبل از شیردوشی با دست باید اقدامات زیر انجام شود :

- ۱- شستن دست ها با اب وصابون هم در زمان شیر دادن و هم دوشیدن شیر .
- ۲- قرار دادن کمپرس گرم (کیف یا حوله گرم) به مدت ۲۰ دقیقه
- ۳- ماساژ پستان از اطراف به طرف نوک پستان به مدت ۵ دقیقه
- ۴- آمادگی مادر از نظر روحی و روانی
- ۵- افزایش اعتماد به نفس در مادر
- ۶- دیدن چهره نوزاد ،تفکر در موردنوزاد،شنیدن صدای نوزاد یا لمس وبوییدن لباس نوزاد .
- ۷- روش های آرامش بخش نظیر نشستن در محیط آرام
- ۸- ماساژپشت مادر(۲تا۳ دقیقه)
- ۹- خوردن یک نوشیدنی .

انواع روشهای شیردوشی با دست :

۱-روش مورتون

۲-کلاسیک

۳-پیانویی

روش دوشیدن اغوز :

محل قرار گرفتن دو انگشت بالا وپایین روی لبه ی هاله است.

هر دفعه ۱۰تا ۲۰ حرکت فشار داده هر ۱تا ۲ ساعت یکبار تکرار شود .

وقتی جریان شیر کم می شود پستان ها عوض می شوند .

ترجیحا از سرنگ ۲سی سی استفاده شود تا مادر حجم شیر را ببیند .

شیردوشی با دست و پمپ (Hand-on pumping) - تکنیک HOP

۱- ماساژ دو پستان

۲- گذاشتن پمپ دوبل + ماساژ + فشردن پستان

۳- زمانی که جریان شیر در حد قطره رسید پمپ قطع

۴- ماساژ هر پستان و دوشیدن با دست یا پمپ تک و تکرار این عمل بین دو سینه تا زمانی که جریان شیر قطع شود

((در این روش شیر بدست آمده ۵۰ درصد افزایش می یابد .

انواع پمپ های شیر دوش :

۱- پمپ شیر دوش دستی (سیلندری)

۲- پمپ شیر دوش مکانیکی

-شیردوش باطری دار کوچک ودستی

--شیردوش های برقی بیمارستانی

شیردوش های باطری دار و برقی :

-از نظر وزنی سبک هستند

-از نظر فرکانس (۲ تا ۷۶ دور در دقیقه) - فشار مکش (۸ تا ۳۶۰ میلی متر جیوه) و در توانایی تخلیه همزمان دو پستان دارای انواع مختلفی هستند .

-در نوع برقی نسبت به دوشیدن با دست بر اثر تخلیه کامل پستان غلظت چربی شیر افزایش می یابد .

دستورالعمل کلی دوشیدن شیر :

۱- شستن دستان با آب و صابون قبل از دوشیدن شیر

۲- کمپرس گرم

۳- ماساژ پستان

۴- روشهای آرام بخش نظیر محیط راحت و آرام

۵- فکر کردن به شیر خوار یا نگاه به تصویر او

۶- یک مجموعه شیردوش فقط باید برای یک نفر استفاده شود مگر آنکه استریل شود .

۷- برای استریل دستورالعمل کارخانه سازنده شیردوش

تاثیر نوع پمپ شیر دوش (دوبل یا تک) بر تولید شیر??

پمپ زدن همزمان باعث :

۱- صرفه جویی در وقت

۲- تحریک بیشتر پستان

۳- افزایش پرولاکتین و تولید بیشتر شیر

ایا نتایج حاصل از شیردوشی با دست و پمپ روی میزان شیر تاثیر دارد؟؟

۱-دوشیدن پستان با پمپ تنها ۵۰ گرم شیر

۲-دوشیدن با پمپ و ماساژ ۸۰ گرم

۳-دوشیدن همزمان دوپستان با پمپ بدون ماساژ ۸۰ تا ۹۰ گرم

۴-دوشیدن همزمان با پمپ و ماساژ ۱۲۵ گرم شیر در هر وعده به دست می آید.

—هم دفعات پمپ زدن و هم میزان تخلیه شیر از پستان مهم است و ماساژهم به تخلیه پستان و هم در تولید شیر کمک می کند .

—ممکن است در ۲ تا ۳ روز اول اثرات پمپ مشهود نباشد اما اثرات فیزیولوژیک آن زمینه را برای تولید شیر کافی یا زیاد فراهم می کند .

استفاده صحیح از پمپ :

۱-آموزش صحیح راه اندازی ،استفاده وتمیز کردن پمپ به مادر

۲-ارزیابی فشار مکش مناسب در قیف یا فلاנק پمپ شیردوش واطمینان از درک مادر از این موضوع

۳-انتخاب مناسب اندازه قیف وتنوره پمپ

--پمپ باید برای استفاده راحت باشد وموجب درد وناراحتی مادر نشود

مالش وفشردن نوک پستان باعث؟

۱-بلوک جریان شیر

۲-درد نوک پستان

۳-تاثیر منفی در تولید شیر

انواع پمپ های الکتریکی :

- ۱- پمپ های نوع مکشی : که موجب می شود نوک پستان در سمت تنوره با سرعت و شدت به سمت داخل و بیرون حرکت کند .
باعث می شود : تغییر اندازه نوک پستان و فشار و اصطکاک در نتیجه نوک دردناک شده و پستان به طور کامل تخلیه نمی شود .
- ۲- پمپ مکش و فشردن را ترکیب می کند : (شبيه مکیدن نوزاد)
به جای اینکه نوک پستان را به درون تنوره بکشد به هر اندازه ای به نوک پستان اجازه میدهد که به راحتی کمپرس شود .
-- هنگام انتخاب پمپ اندازه نوک پستان مادر باید در نظر گرفته شود تا نوک در وسط تنوره ساییده نشود.

تنگی تنوره؟

۱- کاهش خروج شیر

۲- انسداد مجرا

۳- کاهش تولید شیر

فشار مکش :

بسته به قرارگیری نوک پستان در درون تنوره هر بار پمپ زدن ممکن است نیاز به فشار مکش متفاوت باشد

از اعمال فشار بیش از حد پرهیز : موجب صدمه و ترک قاعده نوک پستان در محل اتصال به هاله

--فشار مکشی ملایم ایده ال است

--مکش قوی اگر سبب درد یا آسیب شود تولید شیر بیشتری نمی کند .

--فشار مکش به حجم شیر تولید شده ارتباط ندارد .

--تولید شیر به تحریک نوک پستان بستگی دارد .

اتصال مناسب قیف شیردوش به پستان :

به مادر آموزش که قیف شیردوش خیلی سفت به پستان فشار ندهد، به اندازه ای که مکش را حس کند .

اگر فشار محکم باشد :انسداد جریان شیر از ناحیه تورفته باعث احتقان بالای قسمت انسداد در نتیجه عدم تخلیه کامل پستان وخطر بروز انسدادمجرا .

تاثیر ماساژ پستان هنگام پمپ؟؟

۱- افزایش جریان خون

۲-کمک به خروج شیر و تخلیه بهتر پستان

۳-افزایش چربی شیر

۴-افزایش تولید شیر

طول مدت پمپ زدن :

۲ تا ۳ ساعت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از جاری شدن شیر هر نوبت حداقل ۱۵ دقیقه پمپ در صورتی که پیش از ۱۵ دقیقه

جریان شیر متوقف شود برای ۲ دقیقه پمپ ادامه بعد قطع پمپ

با ادامه افزایش تولید شیر ادامه تخلیه متناوب اهمیت داشته .

--تنظیم ترشح شیر به میزان تخلیه پستان در هر جلسه بستگی دارد .

--افزایش فاصله بین دفعات دوشیدن موجب کاهش تولید شیر می شود .

--به مادر آموزش دادپستان پر ، شیر کمتری تولید می کند .

--اگر شرایط جسمانی مادر پایدار نیست ، پرستار ، مشاور شیریا عضو خانواده پمپ بزند .

شیردوش های دستی :

۱- شیردوش پیستونی یا سیلندری: Piston or cylinder pumps

برای تخلیه متناوب وسیله ای ساده و موثرند .

در موارد جدایی بلند مدت مادر از شیرخوار در افزایش تولید شیر یا تداوم تولید شیر مناسب نیستند .

لازم است کاربرد صحیح آن به مادر آموزش داده شود .

استفاده نادرست از شیر دوش های دستی مدل شیپوری عارضه کندیلیت جانبی یا ارنج تنیس بازان ایجاد خواهد شد .

۲- پمپ های دستی ما شه ای (Squeeze-handle pumps): در استفاده طولانی مدت باعث ایجاد خستگی وضعف دست ها

۳- شیردوش لاستیکی (Rubber bulb): یا بوق دوچرخه ای : به دلیل رشد باکتری در قسمت لاستیکی توصیه نمی شود.

نحوه ی ذخیره کردن شیر مادر :

ظرف نگهداری شیر باید درب داشته باشد تا مانع از نفوذ هوا به داخل ظرف شود .

این ظروف می توانند شامل :

۱- از جنس پلاستیک سخت: برای نگهداری بلند مدت شیر ،ظروف از جنس پلی کربنات(پلاستیک های شفاف)،پلی پروپیلن(پلاستیک غیر شفاف)یا انواع دیگر پلاستیک های سخت باشد .

۲-شیشه ای:می تواند برای نگهداری بلند مدت به کار رود .اما دقت خیلی پر نشود و ترک نخورد .

۳- از جنس پلاستیک نرم: کیسه های نگهداری از جنس پلاستیک نرم (پلی اتیلن)باعث الودگی شیر از محل خراش داخل کیسه و کاهش خواص تغذیه ای شیر به ویژه چربی و ویتامین های محلول در چربی ،هدر رفت شیر به دلیل نشت از کیسه ،گران بودن انها ،این پلاستیک ها برای شیر خواران نارس بستری توصیه نمی شوند و برای بقیه شیرخواران هم مناسب نیستند .

برای نظافت ظروف جمع اوری شیر :

جهت پاک شدن شیر چسبیده ابتدا ظرف را با آب شسته سپس با آب داغ و صابون شسته شود و در معرض هوا خشک شود .
شستشو با ماشین ظرفشویی قابل قبول است .

ذخیره کردن شیر مادر :

شیر باید در محلی خنک و مطمئن نگه داشته شود تا ترکیبات آن به خوبی حفظ شود و کمترین خطر آلودگی را داشته باشد .

شیر دارای مواد ایمنولوژیک است که آن را از آلودگی حفظ می کند ولی وقتی در ظرف دوشیده می شود بعضی از باکتری های پوست وارد آن می شود .

راهنمای پیشنهادی ذخیره و نگهداری شیر مادر برای تمام شیر خواران :

روش نگهداری و دما	حداکثر زمان نگهداری
دمای اتاق ۲۵ درجه سانتیگراد (۷۷ درجه فارنهایت)	۴ ساعت
یخچال ۴ درجه سانتیگراد (۳۹ درجه فارنهایت)	۹۶ ساعت
نگهداری شیر ذوب شده در یخچال	۲۴ ساعت
فریزر (صفر درجه فارنهایت = ۲۰- درجه سانتیگراد)	۳ تا ۹ ماه

شیر در روش تجویز پیوسته با لوله برای نوزادان عموماً در دمای اتاق به مدت ۳ تا ۴ ساعت قابل استفاده است .

-- شیر حاصل از هر بار دوشیدن در ظرف جداگانه ای منجمد شود .

-- برخلاف حرارت دادن منجمد کردن بسیاری از خواص ایمنولوژیک و تغذیه ای آن را حفظ می کند .

--افزایش سطح اسیدهای چرب ازاد نشانه ترش شدن شیر است .

--شیر نباید در قسمت درب فریزر نگهداری شود .

--فریزرهای بانک شیر باید دماسنج واژیر هشدار دهنده داشته و درب آن به ویژه در نگهداری بلند مدت زیاد بازوبسته نشود. در این شرایط نگهداری شیر تا ۹ ماه هم مجاز است .

--در بیمارستان تمام ظروف مورد استفاده برای انجماد شیر دوشیده شده باید بر چسب استاندارد شامل نام نوزاد - شماره پرونده- تاریخ وزمان دوشیدن شیر داشته باشند .

-داروهای مصرفی مادر روی برچسب قید شود تا پرسنل در مورد قابل استفاده بودن شیر مطمئن شوند .

ذوب کردن شیر منجمد :

--شیر منجمد باید بوسیله یک وارمر خشک یا از طریق نگهداشتن ظرف حاوی شیر زیر اب ولرم (نه داغ) ذوب شود .

--هرگز در داخل ماکروویو ذوب نشود .

--بدون مراقبت داخل ظرف اب رها نشود .

--بعد از ذوب مجددا فریز نشود .

--در شیرخواران بستری باقیمانده شیر دوشیده شده باید دور ریخته شود .

نتیجه گیری:

- ۱- ساعات وروزهای اول حیاتی ترین زمان برای آغاز وبرقراری شیر مادر است .
- ۲- ماساژپستان وپمپ زدن ودوشیدن شیر با دست راههای موثر افزایش تولید شیر هستند.
- ۳- با عدم تخلیه مناسب کلستروم وشیر از پستان رسیدن به مرحله لاکتوژنز ۲ طولانی تر می شود .
- ۴- ظرف ۶ساعت اول بعد از زایمان (بخصو ص ۳ ساعت اول با دست وخصوصا ساعت اول) با توجه به شرایط مادر پمپ زدن شروع شود وهر ۲تا۳ ساعت وبه مدت ۱۵ دقیقه ادامه دهد.
- ۵- استفاده از روش صحیح شیردوشی موجب تولید حداکثر اغوز می شود .

۶- همه مادران نوزادان اواخر ناری باید ماساژ پستان و دوشیدن شیر را یاد بگیرند و تشویق شوند که این عمل را ظرف ۳ ساعت پس از تولد آغاز کنند .

۷- دوشیدن را تا زمانی که نوزاد بتواند به طور موثر در همه دفعات شیر بخورد و تولید شیر در حال افزایش باشد ادامه یابد .

۸- به مادر استفاده صحیح از پمپ ، راه اندازی صحیح ، تمیز کردن و اندازه مناسب تنوره و قسمت های پمپ آموزش داده شود .

۹- نحوه ذخیره شیر مادر ، نظافت ظروف ، مدت زمان نگهداری شیر و روشهای ذوب کردن شیر آموزش داده شود .