



اهمیت دوشیدن شیرمادر برای نوزاد نارس

اهمیت آموزش مادر برای دوشیدن شیر



► نوزاد نارس هنوز مکیدن موثر برای تخلیه پستان ندارد



مشکلات مادران نوزادان نارس در ارتباط با شیردوشی

► **تاثیر منفی** در میزان شیردهی در مادران نوزادان نارس مخصوصا نوزادان شدیداً کم وزن بدلیل مشکلات فیزیولوژیکی و احساسی در هنگام تولد

► مشکلات موجود در انجام یک برنامه منظم شیردوشی ولیکن ضروری

- عدم شیردوشی تا ۲۴ ساعت بعد از زایمان درنیمی از مادران با نوزادان کم وزن (بررسی در امریکا)
- به تعویق انداختن شیردوشی تا ۹۶ ساعت در یک چهارم از این مادران



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مشکلات مادران نوزادان نارس در ارتباط با شیردوشی

- ▶ حمایت کمتر از سطح استاندارد مادر در زمینه تغذیه با شیرمادر
- ▶ عدم شرکت والدین در کلاس های آموزشی قبل از زایمان بعثت
انجام زایمان زودرس و نداشتن باور بر توانائی تغذیه نوزاد نارس
خود با شیر خود
- ▶ نداشتن اطلاعات کافی از فواید تغذیه با شیر خود برای نوزاد
نارس خود و حتی باور بر مزیت نداشتن و یکسان شیرمادر با
شیرمصنوعی
- ▶ نداشتن یک الگوی مناسب در خانواده و یا باور بر دردناک بودن
فرایند شیردهی



مشکلات مادران نوزادان نارس در ارتباط با شیردوشی

- ▶ نبودن و کافی نبودن وسایل شیردوشی
- ▶ عدم رعایت حفظ حریم خصوصی مادر
- ▶ نقص و تناقض در مشاوره های شیردهی و تجویز برنامه های خشک در تغذیه با شیر مادر
- ▶ استفاده از شیر مصنوعی بدون ضرورت پزشکی

معاونت بهداشت



نکات مهم

- ▶ موثر بودن بیشتر شیر دوشی با دست نسبت به شیردوشی با پمپ الکتریکی در جمع آوری آغوز بخصوص در ۲ روز اول
- ▶ توصیه های جاری برای شیردوشی مادران نوزادان نارس به اندازه شیر دهی نوزاد سالم (۸ تا ۱۲ بار) در روز و در کل ۱۰۰ دقیقه در روز و حداقل ۱ نوبت در شب
- ▶ شیردوشی ب مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در هر جلسه برای هر پستان در روزهای اول قبل از تولید شیررسیده درمادر نوزاد نارس (۴-۶ هفته)
- ▶ در صورت قطع جریان شیر قبل از زمان لازم، ادامه شیردوشی ب مدت ۲ دقیقه پس از خروج آخرین قطرات



نکات مهم در تغذیه نوزاد نارس

- ▶ کمک به مادر برای شیر دوشی در همان مراحل اول بعد از زایمان
- ▶ انجام شیر دوشی در ۶ ساعت اول و حتی در ساعت اول پس از تولد
- ▶ بهر دلیلی که مادر نتواند به نوزادش مستقیماً شیر بدهد
 - ارتباط مستقیم دوشیدن زود هنگام و تکرار شیر دوشی در ارتباط با افزایش طول مدت شیردهی، افزایش حجم شیر در دو هفته‌گی (با توجه به کمبود شایع شیر مادر نوزاد نارس در دو هفته‌گی) و افزایش تولید شیر در مادران نوزاد نارس
- ▶ تاثیر مثبت شروع شیردوشی با پمپ الکتریکی بعد از تولد در حجم شیر
- ▶ ضرورت کوتاه نمودن زمان بین زایمان و شروع شیر دوشی

معاونت بهداشت



نکات مهم

- ▶ در نظر گرفتن طول زمان هر نوبت شیردوشی و فواصل زمانی بین دو نوبت شیردوشی در هر مادر بطور جداگانه به منظور به حد اکثر رساندن تولید شیر و به حداقل رساندن دقایق شیردوشی روزانه
- ▶ نیاز به حداقل روزانه ۳۵۰ سی سی شیر دوشیده شده و ایده آل ۷۵۰-۱۰۰۰ سی سی در طی ۲ هفته اول
- ▶ نیاز به دوشیدن شیر برای چند هفته تا حتی چند ماه

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نکات مهم در تغذیه نوزاد نارس

اطمینان از توانایی در دوشیدن و ذخیره شیر بمنظور
حفظ تغذیه انحصاری با شیرمادر در روز و شب و دادن
به نوزاد با لوله معده، فنجان در هر مادری که مراقبت
آغوشی می کند

استفاده از بطری هیچ جایی برای تغذیه نوزادی که از
شیرمادر تغذیه می شود، ندارد



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

در چه مواردی شیرمادر باید دوشیده شود؟

- ▶ برای تغذیه نوزاد نارس یا کم وزن
- ▶ کمک به نرم کردن هاله پستان در مواقع احتقان پستان قبل گرفتن پستان با کمی دوشیدن
- ▶ برای پیشگیری، تسکین و کمک به رفع احتقان پستان .
- ▶ زمانی که یک یا چند مجرای شیر مسدود می شوند .
- ▶ عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان
- ▶ به منظور افزایش تولید شیرمادر در موارد کمبود شیرمادر
- ▶ به منظور تداوم تولید شیر در موارد:
 - بیماری مادر یا شیرخوار
 - استفاده مادر از برخی داروها
 - جدایی مادر و شیرخوار به هر دلیل از جمله مادران شاغل



در چه مواردی شیرمادر باید دوشیده شود؟

- ▶ برای تشویق شیرخوار به گرفتن پستان (با دوشیدن کمی شیر در دهان او)
 - ▶ برای رفع نشت شیر
 - ▶ به منظور ذخیره کردن شیر در یخچال یا فریزر
 - ▶ برای شیردهی مجدد و یا تولید شیر در موارد فرزندخواندگی
 - ▶ برای اهداء به سایر مادران (که حتماً باید پاستوریزه شود).
 - ▶ به منظور تحریک مرحله دوم افزایش تولید شیر
- (Lactogenesis II) بهداشت



در شیردوشی



► شستن دست ها با آب و صابون
قبل و در حین جابجایی شیر

- تحریک رفلکس جاری شدن شیر
- توصیه به مادر در نشستن در حالت راحت و صاف

معاونت بهداشت



آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر: تحریک رفلکس اکسی توسین

- ▶ نشستن در یک محیط آرام ، خلوت و یک صندلی راحت ترجیحا " در کنار شیرخوار و یا تصویر او همراه با یک موزیک آرام .
- ▶ در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست با شیرخوار
- ▶ نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه)
- ▶ گرم کردن پستان با کمپرس گرم یا دوش گرفتن
- ▶ ماساژ پستان بمدت ۵ دقیقه قبل ویا حین شیردوشی

معاونت بهداشت



چند نکته مهم در شیردوشی با دست :



- ▶ دست هایتان را کاملاً بشوید .
- ▶ کارمند بهداشتی هنگام آموزش روش دوشیدن شیر ، خودش نباید پستان مادر را بدوشد، شیردوشی باید توسط مادر ولی در ابتدا می توان با کمک دست کارمند بهداشتی که در پشت مادر قرار گرفته و دستش همانند دست مادر است آموزش ببیند

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

چند نکته مهم در شیردوشی با دست :

- ▶ در ابتدا، شیر به مقدار کم ولی با ادامه آن و کسب تجربه، شیر بیشتری از پستان دوشیده میشود.
- ▶ فشردن نوک پستان نه تنها سبب دوشیدن شیر نمیشود که ممکن است ایجاد درد نموده و به آن صدمه بزند.
- ▶ حرکات مالشی انگشتان دست بر روی پوست پستان هنگام دوشیدن شیر، سبب ساییدگی خراش و صدمه به پستان میشود.
- ▶ در صورت نیاز به دوشیدن شیر و تغذیه از پستان، بخصوص در مادران با نوزاد نارس توصیه میشود ابتدا شیرخوار از پستان تغذیه نماید. و سپس شیردوشیده شود.
- ▶ در صورت احساس ناراحتی و صدمه پستان، روش دوشیدن شیرمادر باید کنترل شود.

معاونت بهداشت



روش های دوشیدن شیر

▶ دوشیدن با دست

▶ دوشیدن با پمپ شیردوش، انواع:

- شیردوش های مکانیکی دستی: شامل پمپ های دستی پیستونی و ماشه ای، و پمپ های دستی بوق دوچرخه ای (Bicycle horn' style pump)
- شیردوش هایی قابل حمل و کوچک: که با برق و باتری کار می کنند.
- شیردوش های بزرگ الکتریکی (برقی): که در بیمارستان مورد استفاده قرار می گیرند (تکی یا دوبل)

معاونت بهداشت



دوشیدن با دست

- ▶ روشی ساده ، آسان ، راحت و مؤثر
- ▶ استفاده از دست سبب تحریک رفلکس جهش شیر و فشردن مجاری شیر می شود.
- ▶ شایعترین نوع دوشیدن شیر در دنیا است.
- ▶ کاربرد این روش:
- دوشیدن آغاز در روزهای اول بخصوص برای نوزادان نارس
- دوشیدن مستقیم شیر به داخل دهان شیرخوار
- کاهش ادم هاله در احتقان پستان
- دوشیدن شیر در Sore Nipple
- تحریک رفلکس جهش شیر قبل از شیردهی و یا شیردوشی با پمپ
- کمک به تخلیه مجاری شیری در مجاری بسته شده شیر



شیردوشی با دست

- ▶ شیردوشی با دست را در طی ۳ ساعت اول بعد از تولد، و یا زودتر از همان ساعت اول در صورت عدم مکیدن موثر نوزاد
- ▶ شانس ادامه شیردهی بیشتر در دوشیدن با دست نسبت به پمپ
- ▶ تولید شیر چرب تر نسبت به پمپ (BREASTFEEDING MEDICINE Volume 10, Number 7, 2015)
- ▶ انجام شیردوشی با دست پس از هر بار شیردوشی با پمپ بمدت ۲ تا ۵ دقیقه، یا بیشتر در صورتیکه که هنوز آغوز یا شیر جاری است.
- ▶ تغذیه با آغوز

معاونت بهداشت



راهنمای دوشیدن شیر با دست

► روش معمول (مارمت) :

- انگشت شست و انگشت اشاره به روی پستان به شکل U در دو جهت مخالف هم و مستقیم در مقابل یکدیگر قرار گیرند و بدون تماس با هاله و یا نوک پستان
- سپس مستقیم بطرف قفسه سینه برده و در حال فشردن پستان، به طرف جلو رولینگ هم می شود
- این عمل در طی شیردوشی بکرات و در جهات مختلف پستان تکرار می شود.
- عمل دوشیدن شیر در یک وضعیت تا زمانی که جریان شیر کند (قطره قطره) شود و یا دست مادر خسته شود ادامه یافته و سپس با تغییر محل شیر دوشی از همان پستان و یا پستان دیگر ادامه دارد



راهنمای دوشیدن شیر با دست :

► روش پیاپی :

◦ در این روش محل قرار گرفتن انگشت شست و انگشت اشاره همانند روش معمول ولیکن سایر انگشتان در زیر پستان بنحوی قرار می گیرد که انگشت پنجم به قفسه سینه مادر تکیه داشته و عمل دوشیدن بصورت حرکت موجی شکل از همین انگشت شروع و سپس به انگشت چهارم و سوم و دوم به همراه انگشت شست که از بالای پستان فشرده می شود عمل دوشیدن انجام می شود.



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای دوشیدن شیر با دست :

► روش مورتون Morton

- راست بنشینید و کمی به جلو خم شوید .
- انگشت شست و انگشت سبابه را به شکل C و حدود ۱ اینچ (۲/۵ سانت) دور از لبه آرنج پستان قرار دهید به طوری که شست و انگشت سبابه در یک خط مستقیم از وسط نیپل قرار گرفته باشد .
- بطور ثابت انگشت شست و سبابه را بطرف قفسه سینه فشار دهید (Press) ، سپس با فشردن انگشت شست و سبابه ، به طرف هاله (Compress) عمل فشردن را انجام داده، و نهایتاً انگشتان را از روی پستان آزاد کرده ولی برندارید (Relax)
- متناوباً " همین کار را با پستان دیگر انجام دهید .



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شیردوش های مکانیکی دستی



- ▶ پمپ های دستی پیستونی و ماشه ای
- ▶ پمپ های دستی بوق دوچرخه ای (Bicycle horn' rubber bulb- style pump)
- عدم استفاده از پمپ شبیه بوق دوچرخه به منظور جمع آوری شیر (خطر الودگی میکروبی)
- تولید ساکشن کمتر در مقایسه با پمپ های الکتریکی
- استفاده از پمپ های ماشه ای و سیلندری برای شیردوشی کوتاه مدت
- قطع خلاء حاصله از ایجاد فشار منفی دائم هر چند ثانیه یکبار به منظور پیشگیری از صدمه نسج پستان



شیردوش های بزرگ الکتریکی (برقی)



Less time involved than single,
10-15 minutes for double pump,
20-30 minutes for single pump.

► گاهی ضروری تر از انکوباتور در NICU و بسیار موثر برای افزایش شیر مادران نوزاد نارس

► موثر بودن در شیردوشی طولانی مدت
► موثر بودن در پمپ زدن همزمان از دوپستان نسبت به شیردوشی متناوب از هرپستان
در تحریک تولید پرولاکتین بیشتر

► جمع آوری حجم شیر بیشتر در مدت زمان معین نسبت به دوشیدن با دست و موثر بودن همزمان ماساژ پستان و شیردوشی در حجم و چربی شیر دوشیده شده



طرز کار با شیردوش های برقی

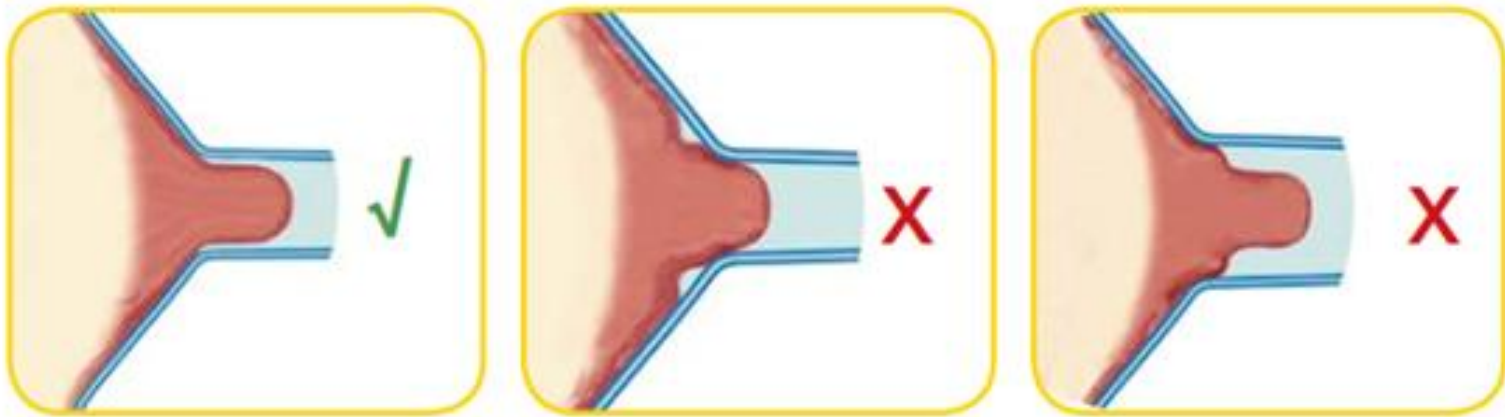
- ▶ فشار مکش پمپ برای شروع شیردوشی حدود ۲۰۰ میلی لیتر جیوه است که سپس برحسب میزان خروج شیر از پستان قابل تنظیم است.
- ▶ در ابتدا با حداقل فشار مکش شروع کنید، سپس به تدریج فشار را زیادتر نمایید تا به حداکثر میزانی که در آن احساس راحتی کنند، افزایش دهند

معاونت بهداشت



طرز کار با شیردوش های برقی

► مادر باید از قیف شیردوشی با تنوره مناسب استفاده کند که با اندازه نوک پستانش متناسب باشد. نوک پستان باید بتواند در داخل تونل پمپ شیردوش (تنوره) آزادانه به جلو و عقب حرکت کند و در طول مدت دوشیدن نباید دچار خراشیدگی، ساییدگی و حالتی شبیه نیشگون گرفتن شود. قطر دهانه شیردوش (قیف) بین ۲۱ تا ۴۰ میلی متر متفاوت می باشد.



شیردوشی با پمپ الکتریکی بصورت همزمان

- ▶ تشویق به پمپ زدن همزمان (هر دو پستان در یک زمان)، نسبت به پمپ زدن تک تک (اول یک پستان و بعد پستان دیگر)
- ▶ شروع در طی ۶ ساعت پس از تولد و ۸ تا ۱۲ بار در هر ۲۴
- ▶ پمپ زدن در ابتدا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و هر ۲ تا ۳ ساعت، پس از جاری شدن شیر، هر نوبت حداقل ۱۵ دقیقه و توقف پمپ ۲ دقیقه بعد از مشاهده آخرین قطره شیر
- ▶ در هفته های اول و تا زمان موثر شیرخوردن از پستان و وزن گیری خوب و عدم نیازی به مکمل
- ▶ نیاز به دوشیدن شیر بعد از شیرخوردن در صورت وزن گیری ناکافی
- ▶ استفاده از یک پمپ شیردوش الکتریکی همزمان و ترجیحا همراه با ماساژ پستان



مقادیر شیر با نوع پمپ زدن و ماساژ پستان

- ▶ دوشیدن غیر همزمان بدون ماساژ پستان: ۵۱ گرم
- ▶ دوشیدن غیر همزمان با ماساژ پستان: ۷۹ گرم
- ▶ پمپ زدن همزمان بدون ماساژ پستان: ۸۸ گرم
- ▶ پمپ زدن همزمان با ماساژ پستان: ۱۲۵ گرم

معاونت بهداشت





نه تنها تعداد دفعات خالی کردن پستان،
بلکه میزان تخلیه آن نیز در تولید شیر
نقش مهمی بازی می کند.

مراحل ترکیب شیردوشی با دست و شیردوشی توسط پمپ (HOP)



۱. هر دو پستان را ماساژ دهید.
۲. هر دو پستان را به طور همزمان پمپ بزنید.
۳. درطی پمپ زدن از ماساژ و فشردن پستان استفاده کنید.
۴. وقتی جریان شیر کند و به صورت قطره‌ای شد، پمپ زدن را متوقف کنید.
۵. ماساژ پستان را تکرار کنید.
۶. مجدداً هر پستان را به تنهایی با پمپ و یا با استفاده از دست شیردوشی نموده و هر چند دقیقه یک بار پستانها را عوض کنید.
۷. تازمان احساس خالی شدن پستان‌ها به این کار ادامه دهید.



(HOP) hands-on pumping

ترکیب شیردوشی با دست و شیردوشی توسط پمپ الکتریکی

- متوسط تولید شیر ظرف مدت ۸ روز، به ۹۰۰ و ۱۰۰۰ میلی در هر روز در مقایسه با دوشیدن فقط با پمپ الکتریکی (۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر)
- افزایش حجم شیر تولید شده با ترکیب شیردوشی با دست و استفاده از پمپ مکانیکی، تا ۴۸٪
- افزایش تولید شیر تا ۸۰ درصد، با پمپ زدن الکتریکی و شیردوشی با دست، با حداقل ۶ بار در روز و در طی سه روز بعد از زایمان



ذخیره سازی شیرمادر نوزادن نارس

- ▶ ظروف مناسب و استریل برای شیردوشی و جمع آوری شیر
- ▶ گذاشتن بلافاصله شیر تازه دوشیده در یخچال در صورت عدم استفاده آن
- ▶ فریز کردن بلافاصله شیر تازه دوشیده در صورت عدم استفاده در طی ۴۸ ساعت آینده
- ▶ استفاده هرچه بیشتر از شیر تازه دوشیده خود و سپس شیر نگهداری شده در یخچال و سپس شیر منجمد شده در فریزر و یا نهایتاً استفاده از شیر تازه دایه مطمئن یا بانک شیر
- ▶ رعایت اصول نگهداری و مصرف شیر برای نوزادان **VLBW** از مادران **CMV seropositive**



Duration of Storage vs. Temperature

UNICEF/WHO Breastfeeding Promotion and Support in a Baby-Friendly Hospital – 20 hour Course , 2009

Breastmilk	Hospital Use (Ill baby)	Home Use (Healthy baby)
Fresh, room temperature	(up to 25C) 4 hours	(15–25) 8 hours (25–37) 4 hours <6 hours*
Fresh, refrigerated (2–4C)	48 hours up to 7 day *	8 days (3–5)
Insulated cooler* (15c)	hours <24	hours <24
Thawed and placed in refrigerator	12 hours <24*	24 hours <24 *
In a freezer compartment inside refrigerator(-15)	*Not Recommended 2 weeks	2 weeks
In a freezer part of a refrigerator– freezer (-25C)	3months	<6 months* 3 months
In a separate deep freeze	<6 months*	<12 months* 6 months

*Core Curriculum for Lactation Consultant Practice,
International Lactation Consultant Association(ILCA) 2013
HMBANA.

محل نگهداری	زمان نگهداری	بیشترین مدت زمان نگهداری شیر دوشیده شده تازه برای نوزاد سالم
دمای اتاق	۲۷-۳۲ درجه سانتی گراد	۳-۴ ساعت مناسب ۶-۸ ساعت قابل قبول در شرایطی که شیردوشی و ظروف خیلی تمیز و پاک می باشد
Ice packs	۱۵ درجه سانتی گراد	24 ساعت
یخچال	4 ° C	۴ روز مناسب ۵-۸ روز قابل قبول در شرایطی که شیردوشی و ظروف خیلی تمیز و پاک می باشد
فریزر	۲۰- درجه سانتی گراد	۶ ماه مناسب ۱۲ ماه قابل قبول



ذخیره سازی شیرمادر نوزادان نارس

► نگهداری شیر برای نوزادان نارس

- شیر تازه در دمای اتاق تا ۲۵ درجه سانتیگراد ۴ ساعت
- شیر تازه نگهداری شده در یخچال ۴۸ ساعت
- شیر ذوب شده در یخچال حداکثر به مدت ۱۲ ساعت و مصرف فوری آن در طی ۱ ساعت در دمای اتاق.

معاونت بهداشت





**“Knowledge is most meaningful when shared with others.”
Please share this presentation with others**

Thank Dr. Ravari

باتشکر