



نادیا سیف اله زاده
کارشناس شیر و مشاور شیردهی بیمارستان الزهرا رشت

هم اتاقی و تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار به برقراری شیردهی و پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد کمک می کند:

- مادران می توانند هنگامی که علائم گرسنگی کودکان را بدانند به راحتی به رفتار او توجه کنند.
- کودک کمتر گریه می کند بنابراین مادر کمتر وسوسه می شود که تغذیه مصنوعی به کودک بدهد.
- مادر در مراقبت از فرزندش و شیردهی اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند.
- تغذیه با شیر مادر زودتر استقرار می یابد، کودک به خوبی وزن خواهد گرفت و احتمال بیشتری وجود دارد که ششیردهی به مدت بیشتری تداوم یابد.

اهمیت هم اتاقی

❖ کودکان بهتر می خوابند و کمتر گریه می کنند

❖ قبل از زایمان، بین مادر و فرزند یک ریتم خواب و بیداری ایجاد شده که در صورت جدا کردن آنها، این ریتم به هم می خورد.

❖ تغذیه با شیر مادر به خوبی برقرار می شود و به مدت طولانی تر ادامه می یابد و وزن گیری کودک سریعتر می شود.

❖ مادران می توانند ملاحظه کنند که فرزندشان خوب و سالم است. زیرا هر مادری با شنیدن صدای گریه شیرخواران در نرسری نگران می شود که این فرزند اوست.

❖ وقتی شیرخوار نزدیک مادرش است نسبت به زمانی که در نرسری است کمتر در معرض عفونت ها

موانع هم اتاقي مادر و نوزاد و راه حل هاي احتمالي

نگران خستگي مادران هستند

بخش به طور معمول لازم است که استراحت مادر را با فراهم کردن اوقاتى بدون سرو صدا که ملاقات کنندگان رفت و آمد نداشته باشند و یا بازدید پزشکی و اقدامات طبی صورت نگیرد، تامین نماید.

بردن شیرخوار به (نرسري) بخش نوزادان برای انجام اقدامات پزشکی

مراقبت از نوزاد به طور کلی باید در کنار مادر یا در حضور مادر انجام شود. این کار می تواند برای مادر اطمینان خاطر و فرصتی برای آموزش او فراهم نماید.

عقیده بر این است که نوزادان باید تحت نظر باشند

مادر قادر است خیلی خوب نوزادش را تحت نظر داشته باشد و اغلب تغییر حال فرزندش را قبل از پرستار پر مشغله تشخیص داده و به آن توجه می کند.

در بخش فضایی برای کات نوزاد وجود ندارد

شیر خواران می توانند در تخت مادر باشند. هم تختی یا هم آغوشی می تواند به استراحت بیشتر مادر و شیرخوار و تغذیه مکرر طفل از پستان کمک کند.

اهمیت تغذیه با شیر مادر

- ✓ شیرخوار کلسیوم سرشار و غنی از مواد ایمنی بخش را بیشتر دریافت می کند و بنابراین بیشتر در برابر بیماری ها محافظت می شود .
- ✓ شیر مادر سریع تر تولید می شود .
- ✓ وزن گیری شیرخوار سریع تر می شود .
- ✓ ایکنوزاد کمتر می شود .
- ✓ احتقان پستان مادر کمتر می شود و طول مدت شیردهی بیشتر خواهد شد .
- ✓ مادر یاد می گیرد که به نیاز فرزندش پاسخ دهد .
- ✓ برقراری جریان شیر مادر راحت تر صورت می گیرد .

علائم گرسنگی

افزایش حرکات چشم در زیر پلک بسته یا چشم باز

باز کردن دهان، بیرون آوردن زبان و چرخاندن سر به اطراف برای یافتن پستان

ایجاد صدا های آرام

مکیدن یا جویدن دست ها ، انگشتان، پتو یا ملحفه، یا دیگر اشیائی که با دهان او

تماس پیدا می کند .

بعضی شیرخواران خیلی آرام و بی سرو صدا هستند و منتظر می شوند تا مادر به آنها

شیر بدهد و چنانچه به این موضوع توجهی نشود دوباره به خواب می روند . این امر می

تواند منجر به کم غذایی کودک شود . سایر کودکان به سرعت بیدار می شوند و چنانچه

فورا تغذیه نشوند ، خیلی آزرده خاطر و ناراحت می شوند .

علائم سیری:

- در شروع تغذیه اکثر شیرخواران بدنی سفت (Tense) دارند. همانطور که تغذیه شده و سیر می شوند بدنشان شل می شود و آرامش می یابند.
- بیشتر شیرخواران وقتی شیر کافی دریافت کرده باشند پستان ها را رها می کنند. البته عده ای نیز به مکیدن های آرام و کوتاه ادامه می دهند تا زمانی که خوابشان ببرد.

الگو های شیر خوردن

- ✓ نوزادان در ۲ تا ۷ روز اول تولد هر یک تا سه ساعت یکبار شیر می‌خورند و ممکن است به دفعات بیشتری هم شیر بخورند.
- ✓ در طول دوره رشد سریع ممکن است شیرخوار گرسنه‌تر از شرایط معمول باشد و برای چند روزی تغذیه بیشتری نیاز دارد تا تولید شیر افزایش یابد.
- ✓ به شیرخواران اجازه دهید هر زمان که بخواهند شیر بخورند. با این کار اگر شیرخوار گرسنه یا تشنه است نیاز او برطرف می‌شود یا چنانچه پستان مادر پر است تخلیه می‌شود.

شرایط خاص:

اگر شیرخواری به دلیل نارس بودن، یرقان، یا اثرات داروهای که مادر در زمان درد و زایمان دریافت کرده دچار خواب آلودگی زیاد شده باشد یا چنانچه پستان مادر خیلی پر و ناراحت باشد، ممکن است لازم باشد که مادر به مدت ۱ تا ۲ روز خود کنترل تغذیه را به عهده گیرد و شیرخوار را برای شیر خوردن بیدار کند.

راههای بیدار کردن شیرخوار خواب آلود

پتو و لباس سنگین را از او دور کنید و اجازه دهید دست و پای شیرخوار حرکت کند

در وضعیت عمودی تر (نشسته) کودک را شیر بدهید

بدن کودک را به آرامی ماساژ دهید و با او حرف بزنید

نیم ساعت صبر کنید و مجدداً تلاش کنید

از تکان دادن یا ضربه به گونه یا پای شیرخوار که به او صدمه می زند، پرهیزید

آرام کردن شیر خوار در حال گریه

- برای شیرخوار آرامش و راحتی بوجود آورید مثلاً اگر خیس یا کثیف است پوشاک او را عوض کنید، زیر او خشک باشد، او را گرم کنید اما خیلی گرم نباشد
- شیرخوار را به پستان بگذارید. ممکن است شیرخوار گرسنه یا تشنه باشد یا گاهی اوقات برای احساس امنیت فقط بخواهد بمکد.
- شیرخوار را روی قفسه سینه مادر و در تماس پوست با پوست با او بگذارید. گرما، بوی بدن و ضربان قلب مادر به آرامش شیرخوار کمک می کند.
- در حالی که شیرخوار را بغل کرده اید با او صحبت کنید. برایش آواز بخوانید و دست ها، پا ها و پشت کودک را به آرامی ماساژ داده یا نوازش کنید.

از دادن شیر کمکی غیر ضروری اجتناب کنید

به شیرخواران سالم کمتر از ۶ ماه بجز شیر مادر، غذا یا مایعات دیگر ندهند مگر ضرورت پزشکی ایجاب کند.

شیرخواران سالم رسیده به ندرت ممکن است از لحاظ پزشکی نیاز به شیر کمکی یا تغذیه جایگزین اولیه داشته باشند. آنها برای پیشگیری از کم آبی نیاز به آب ندارند.

خطر ات شیر کمکی

- آنقدر معده شیرخوار را پر می کند که دیگر او مایل به مکیدن پستان نیست
- تولید شیر را کاهش می دهد زیرا شیرخوار پستان را نمی مکد که این امر منجر به پری پستان ها خواهد شد
- چنانچه به شیرخوار به جای شیر، آب، دم کرده یا آب قند داده شود این کار سبب وزن گیری نا کافی شیرخوار خواهد شد.
- اثر حفاظتی شیر مادر کاهش می یابد بنابراین خطر اسهال و دیگر بیماری ها افزایش می یابد.
- شیرخوار را در معرض آلرژی و عدم تحمل قرار می دهد که می تواند منجر به اگزما و آسم شود.

یکی از مهمترین و موثرترین عمل در موفقیت تغذیه با شیرمادر
آموزش های وضعیت شیردهی صحیح است (از همان ساعات اولیه پس از تولد)

اهمیت در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن صحیح وی
اساس دستیابی موثر شیرخوار به شیر پستان

کلید موفقیت در تغذیه با شیرمادر است چون و در مطالعات :

94% مادران با مشکلات شیردهی، وضعیت غلط و سطحی مکیدن نوک پستان را داشته اند

فقط 10% زوج مادر و شیرخوار که مشکلات شیردهی ندارند،
وضعیت شیردهی و گرفتن پستان نادرست داشته اند

• 90% مشکلات شیردهی را می توان فقط با گرفتن صحیح پستان
پیشگیری کرد

اهمیت وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

• باید به نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن پستان او بویژه در روزها و هفته های اول شیردهی، توجه خاص داشت، زیرا :

نحوه در آغوش گرفتن و بخصوص پستان گرفتن شیرخوار، پایه و اصل موفقیت در تغذیه با شیر مادر است.

اگر مادر نتواند شیرخوار را صحیح در آغوش
بگیرد و شیرخوار بخوبی پستان را بگیرد نتیجه
چیست؟

نتایج نادرست گرفتن پستان توسط شیرخوار

- ▶ نوک پستان دردناک، زخم نوک پستان
- ▶ انسداد مجاری شیر، احتقان پستان، عفونت پستان
- ▶ مکیدن ناموثر پستان
- ▶ کاهش انتقال شیر از پستان به دهان شیرخوار
- ▶ گریه و عدم رضایت شیرخوار
- ▶ طولانی و مکرر شیرخوردن شیرخوار
- ▶ کندی رشد (عدم وزن گیری مناسب شیرخوار)
- ▶ کاهش تولید شیرمادر
- ▶ کاهش طول مدت شیردهی و گاهی قطع شیردهی

نحوه درست پستان گرفتن

▶ باید شیرخوار علاوه بر نوک پستان، بخش بیشتری از هاله موجود در تماس با فک پائین خود را به دهان ببرد

▶ با دو عمل فشردن با کمک فک و زبان و ایجاد فشار منفی با پائین آمدن زبان و انبساط نوک پستان و هاله و مجاری شیر داخل آن، شیرخوار پستان را در دهان خود دوشیده و شیر می خورد.

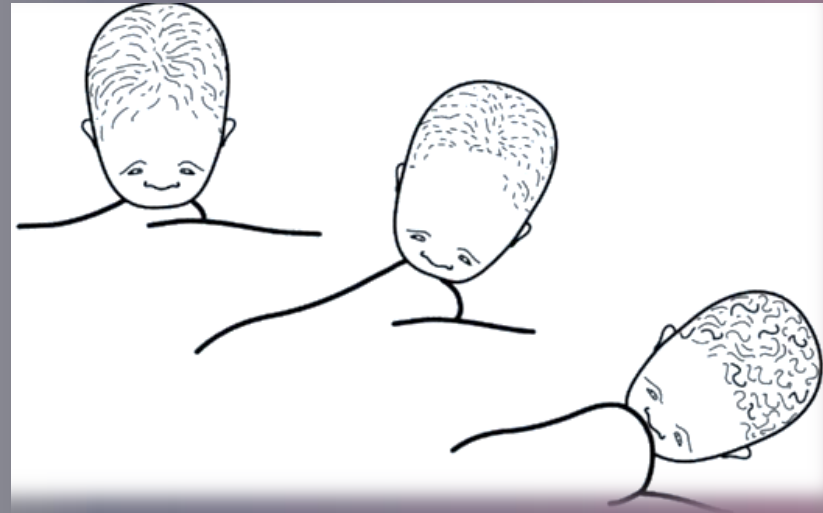
▶ مسئله مهم در گرفتن پستان، مکیدن نوک پستان نیست (کوتاه، بلند، بزرگ، صاف یا فرو رفته) بلکه با کمک چسبیدن لبها به روی پستان (برای حفظ فشار منفی تولید شده در دهان)، فقط فشردن نسج نرم هاله و تولید فشار منفی در دهان مهم است

نکات کلیدی در شیردهی برای شیرخوار

1. قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد
2. بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر است.
3. صورتش روبروی پستان است (چانه چسبیده به پستان)
4. سر (گوشها) و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
5. هم سطح بودن و حمایت خوب بدن شیرخوار با کمی تمایل سر بطرف عقب (فاصله پستان با بینی برای تنفس شیرخوار)
6. هم تراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار
7. خم شدن دست و پا های او بطرف بدنش به منظور پیشگیری از تکان دادن آنها

هم سطح بودن سر شیرخوار با پستان

- ▶ بدن شیرخوار هم سطح پستان مادر باشد
- ▶ شیرخوار به زیر پستان آویزان نباشد
- ▶ پرهیز از وضعیتی که سبب چرخش گردن شیرخوار به طرفین شود





نگهداشتن پستان

• محل قرار دادن کف دست و انگشتان

دور از هاله به منظور بردن بیشتر هاله به دهان

- حمایت پستان توسط دست به منظور نگهداشتن وزن پستان (سنگین یا آویزان) که چسبیدن دهان شیرخوار به پستان بهم نخورد

- پستان بزرگ (گذاشتن دست جلوی حوله لوله شده)

- پستان کوچکی (عدم نیاز به حمایت پستان، در صورت نیاز گذاشتن انگشتان و یا کف دست بروی قفسه سینه زیر پستان)

آوردن شیرخوار به طرف پستان

1. تماس و یا مالیدن نوک پستان به لبها (ترجیحا لب بالا)
► برای باز شدن دهان

► دقت در عدم تماس انگشتان مادر با دهان شیرخوار
► امکان بستن دهان و یا گاز گرفتن شیرخوار

2. در ابتدا باید چانه در تماس با پستان و نوک بینی
نزدیک و هم سطح با نوک پستان باشد :

- دهان شیرخوار رو به بالا بطوریکه از طرف چانه بخش زیرانی
از هاله را بپوشاند

- دهان باز همانند اولین گاز زدن به یک ساندویچ بزرگ
کننده است



آوردن شیرخوار به طرف پستان

3. هدایت شیرخوار بطرف پستان

▶ دهان باید کاملاً باز و زبان در کف آن باشد

▶ وقتی که کاملاً دهان باز شود وی را سریعاً و به آرامی در حالی که لب فوقانی با نوک پستان در تماس است و لب تحتانی او زیر و به دور از نوک پستان است بطرف پستان هدایت کنید

چفت شدن خوب به پستان
قلب موفقیت در تغذیه با شیر مادر است

اگر مادر روی صندلی و مستقیم نشسته است



- زانوهایش کمی بالاتر از باسن باشد
- گذاشتن زیر پائی بمنظور بالا بردن زانوها
- متمایل شدن بدن شیرخوار رو به مادر
- پیشگیری از کشش پشت مادر
- استفاده از بالش برای راحتی و حمایت شیرخوار
- مادر نباید به عقب یا جلو بر شود

اگر مادر روی تخت نشسته است

- بالا آوردن پستی تخت بطور قائم (90درجه)
- استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)
- گذاشتن بالش برای زیر زانوها و یا بازوی مادر
- گذاشتن بالش روی ران ها و پائین شکم مادر بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان یا حفاظت شکاف سزارین



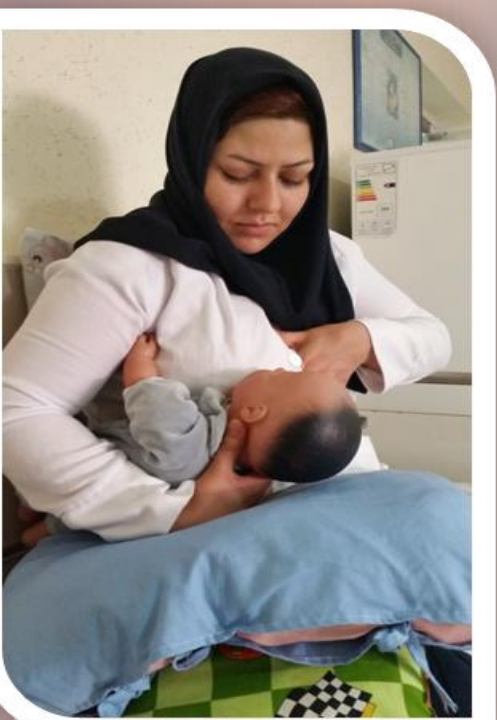
Madonna or cradle hold

- سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد درپهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد
- مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد .



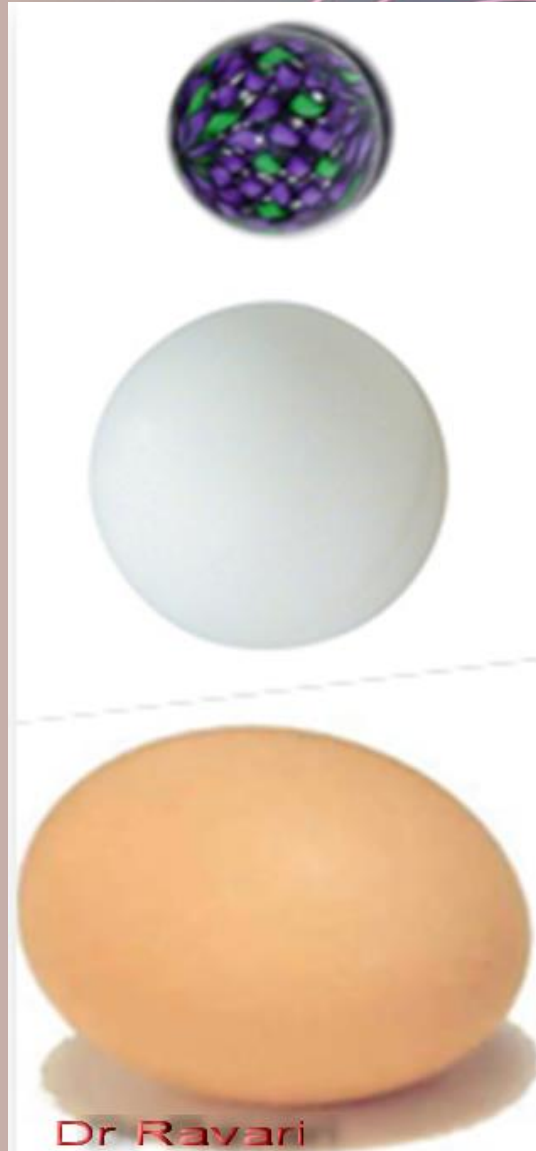
Under arm football hold

- شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می گیرد.
- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگه دارد.



- شیردهی نباید دردناک باشد
- شیردهی مناسب به پستان و نوک آن صدمه نمی زند
- بغل گرفتن صحیح شیرخوار و چفت شدن خوب دهان او به پستان، کلید موفقیت در مکیدن موثر و تغذیه با شیر مادر است چون سبب:
 - انتقال شیر بیشتر از پستان به دهان شیرخوار،
 - تخلیه کامل و تحریک بیشتر تولید شیر در پستان،
 - پیشگیری از مشکلات پستانی و نوک آن،
 - رضایت و خوشنودی و رشد مناسب شیرخوار می شود

گنجایش معده نوزاد و شیرتولید شده مادر



- روز اول
- به اندازه تیله بزرگ 5-7 سی سی
- تولید شیرمادر حد اقل 7 سی سی در هر نوبت
- متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه 2-10 سی سی
- روز سوم
- به اندازه توپ پینگ پنگ 22-27 سی سی
- تولید شیرمادر حد اقل 38 سی سی در هر نوبت
- متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه 15-30 سی سی
- روز دهم
- به اندازه تخم مرغ بزرگ 60-81 سی سی
- تولید شیرمادر از روز پنجم حد اقل 70 سی سی در هر نوبت
- روز سی ام
- 60-120 سی سی
- تولید شیرمادر از 750-1050 سی سی روزانه

➤ بیشتر شیرخواران در روزهای اول تولد کمی از وزن خود را از دست می دهند که به دلیل خروج مایع خارج سلولی ذخیره شده است.

➤ این کاهش وزن بسته به روزهای پس از تولد نباید بیش از ۷ تا ۱۰٪ وزن نوزاد باشد. مثلاً روز دوم کاهش وزن تا ۳٪ طبیعی است و نباید بیش از ۵٪ باشد.

➤ وزن گیری تقریباً ۳۰ گرم در روز طی ماه اول است و نوزاد در ۱۰ تا ۱۴ روزگی باید وزن تولد خود را به دست بیاورد (با در نظر گرفتن وزنی که از دست داده نه وزن موقع تولد).

✓ به طور متوسط افزایش 150 گرم وزن در هفته
(600 گرم در یک

ماه) نشانه دریافت شیرکافی است.

(وزن گیری در بعضی هفته ها ممکن است کمتر و
در بعضی هفته ها بیشتر باشد با دامنه ای
حدود 100 تا 200 گرم)

در مرحله اول باید از مهارت های برقراری ارتباط استفاده کنیم مانند:

- ▶ گوش دادن به حرف های مادر
- ▶ مشاهده شیرخوار (هوشیاری، وضع ظاهر و...)
- ▶ طرز شیرخوردن شیرخوار / تکمیل فرم مشاهده شیردهی
- ▶ همدلی کردن با مادر، استفاده از کلمات مثبت ، انتقاد نکردن و قضاوت نکردن
- ▶ توصیه های لازم

در مرحله بعد برای افزایش تولید شیر :

- ▶ پستان ها باید تحریک شوند و مکرراً شیر از پستان برداشته شود.
- ▶ هنگام شیردادن، با ماساژ آرام پستان جریان شیر را بیشتر کند.
- ▶ بین وعده های شیردهی مادر شیرش را بدوشد و آن را با فنجان یا مکمل رسان (SNS) به شیرخوار بدهد (این روش برای شیرخوارانی که مکیدن ضعیف دارند بسیار مفید است).
- ▶ سایر افراد خانواده به کارهای منزل برسند تا مادر فرصت تغذیه کافی، استراحت مناسب داشته باشد.
- ▶ اگر مادر عقیده دارد که غذا، نوشیدنی و یا محصولی گیاهی می خورد که شیرش زیاد می شود با اوموافقت شود (به شرطی که سالم بی ضرر باشد) تا اعتماد به نفس او افزایش یابد.

مرحله سوم: برای بهتر شدن انتقال شیر چه باید کرد؟

- ▶ علت برداشت ناکافی شیر توسط شیرخوار باید بررسی و سپس برطرف شود مثلاً خوب پستان را بگیرد.
- ▶ مکرر تغذیه شود.
- ▶ پس از تغذیه از یک پستان به پستان دیگر گذاشته شود.
- ▶ تماس پوستی مادر و شیرخوار بیشتر شود.
- ▶ به هیچ وجه از گول زنک، سرشیشه یا محافظ نوک پستان استفاده نکند.
- ▶ اگر شیرخوار ناآرام است او را به پستان بگذارد.
- ▶ از شیر مصنوعی استفاده نکند.

فراموش نکنیم که

خوردن غذاهای خاص یا گیاهان دارویی و یا مصرف دارو برای افزایش شیرمادر نمی تواند جایگزین شیرخوردن مکرر شیرخوار همراه با یک پوزیشن و پستان گرفتن (Latch) خوب باشد.

افزایش تولید شیر مادر

بهترین و کاملترین غذای انحصاری و حفاظت شیرخوار بخصوص برای 6 ماه اول عمر و سپس ادامه آن همراه با غذای کمکی و سپس غذای خانواده تا 2 سال و یا بیشتر

نوزادی که با شیر مادر تغذیه می شود نیاز به آب، آب قند، ترنجبین، شیر مصنوعی و... ندارد

توانائی مادر در تولید شیر کافی و بطور انحصاری و بدون استفاده از شیر کمکی برای هر دو جنس، دوقلوها و حتی سه قلوها

حتی آغوز تولید شده پس از تولد بیشتر از نیاز و حجم معده نوزاد است

باور غلط در تأمین شیر مادر

شایع ، حتی در بین کارکنان بهداشتی درمانی
اولین پیشنهاد و پاسخ در سؤال مادری که می پرسد چه کنم شیرم شود؟ :
بیشتر می نوشی؟!!!

رژیم غذائی مخصوص و بهتری داری؟!!!

بیشتر استراحت می کنی؟!!!

بجز در شرایط خاص تأثیر این موارد در تأمین شیر، اندک و یا هیچ است

تولید شیر مادر

نیاز به :

پستان

اعصاب، مجاری و غدد تولید شیر

هورمون های لازم و کافی

تحریک به تولید شیر در پستان

(به دفعات مکرر و موثر شیر خوردن)

عوامل موثر در افزایش جریان شیر

در اولین تغذیه با شیرمادر در همان ساعت اول پس از تولد
تحریک تولید شیر،

رضایت بیشتر نوزاد

در روزها و هفته های اول پس از تولد

هفته اول 10 برابر افزایش شیرمادر از 30 میلی لیتر در روز اول تا 355 میلی لیتر روزانه در روز پنجم

هفته دوم و سوم به 750 میلی لیتر در روزانه

هفته چهارم حتی به 1030 میلی لیتر روزانه

در روزهای طغیان اشتها (جهش رشد)، روزهایی که بیشتر شیر می خورد در 3-2 و 6 هفته، 3 و 6 ماهگی

نکات و عوامل موثر در افزایش تولید شیر

سن شیرخوار

سلامتی و توانائی مادر (بیماری، هورمونی، مصرف دارو، جراحی..)

نیازهای متفاوت مادران

میل و رغبت و انگیزه در مادر برای صرف وقت و انرژی

(حداقل 10-12 بار شیردادن)

کمک و تماس تنگاتنگ با مادر و نوزاد بخصوص در روزهای اول

تغییر در الگوی شیردهی

(افزایش دفعات و یا تغییر در روش شیردهی)

مقدار و مدت زمان مصرف شیرکمی

(در برگشت پستان به تولید شیر بیشتر)

مدیریت شیردهی در افزایش تولید شیر

تحریک رفلکس جهش شیر (آرامش و...)

شیردادن هنگام هوشیاری و آماده بودن شیرخوار

شیردادن با شروع اولین علائم گرسنگی در شیرخوار

اطمینان از وضعیت و چفت شدن صحیح شیرخوار و مکیدن موثر پستان (قلب شیردهی موفق)

شیردادن مکرر از هر دو پستان در هر وعده شیردهی (تحریک بیشتر تولید شیر بیشتر)

بعنوان یک قانون عمومی «شیردادن کامل از یک پستان قبل از دادن پستان دیگر»
(دریافت شیر پرانرژی پسین)

مدیریت شیردهی در افزایش تولید شیر

تشویق به تغذیه به دفعات مکرر و طولانی تر روز و شب
(دریافت شیر پرانرژی)

شیردادن در شب (اگر حذف شده)

شیردادن برای آرام نمودن شیرخوار بیقرار

تماس پوست با پوست بیشتر مادر و شیرخوار و خوابیدن با وی در یک بستر
(تحریک تولید شیر)

حذف پستانک و بجای آن گذاشتن شیرخوار به پستان

حذف بطری و بجای آن توصیه با فنجان کوچک ، لوله کمک شیردهی یا قاشق
برای دریافت شیر کمکی (ترجیحا شیردوشیده شده مادر)



چفت شدن خوب دها ن شیرخوار به پستان

- ▶ انتقال شیر بهتر از پستان به دها ن شیرخوار
- ▶ تحریک بیشتر تولید شیر در پستان
- ▶ رضایت و خوشنودی شیرخوار
- ▶ پیشگیری از زخم نوک پستان
- ▶ پیشگیری از احتقان پستان و ...



اقدامات مفید برای مادر

استراحت با خواب شیرخوار و آرامش در طی شیردادن در کمک به جریان شیر
کمک به مادر در انجام کارهای خانه و 100% گذاشتن وقت مادر با شیرخوار
بمدت 48 ساعت

(استراحت مادر، افزایش دفعات تغذیه)

دقت مخصوص در پیشگیری از زخم نوک پستان

اصلاح رژیم غذایی با خوردن پروتئین، میوه جات تازه و سبزیجات و ویتامین
های گروه B

اقدامات مفید برای مادر

استفاده از ماساژ پستان قبل شیردادن و ماساژ همراه با فشردن پستان در حین شیردادن و ماساژ پستان همراه دوشیدن شیر (افزایش تولید و حجم شیر دریافتی)
دوشیدن شیر بعد از هر نوبت و یا یک درمیان با شیردادن
ثبت مقادیر شیر کمکی (ترجیحا شیر دوشیده شده) داده شده جهت ارزیابی دریافت مسقیم شیر از پستان

با افزایش تولید شیر مادر
کاهش مقدار مصرف شیر کمکی (بخصوص کاهش و قطع شیر مصنوعی)
تغذیه بیشتر شیرخوار از شیر پستان

بهترین راه افزایش تولید شیر مادر

دوشیدن دبل پمپ به مدت 5-10 دقیقه بعد از هر نوبت شیردادن و حداقل 8 بار در شبانه روز است

دوشیدن به دفعات مکرر در چند روز اول هر 2 ساعت یا حتی هر ساعت و حداقل هر 3 ساعت در طی شب است.



شیرافزاها

مواد گیاهی، غذا، نوشیدنی یا بصورت دارو..

گاهها می توانند در مواردی که تولید شیر کاهش یابد سبب افزایش آن شود (برخی با مهار ترشح دوپامین)

نیاز مطلق به آنها برای تولید شیر نیست ولی ممکن است کمک کننده باشد
بجز خطر بروز آلرژی، آلودگی های احتمالی، ممکن است دارای عوارضی در
مادر و شیرخوار باشد

شیرافزاها

در صورت باور مادر یا فامیل وی بر افزایش تولید شیر با غذا و یا نوشیدنی های سنتی خاص است توصیه به منع مصرف آنها نشده (کمک روحی روانی)
مهم اینکه نباید اعتقاد مادر را در استفاده از آنها نادیده گرفت حتی اگر باور ما بر عدم تاثیر آنها است

با مصرف شیرآورها کنترل و پیگیری مادر و شیرخوار ضروری است

ممنون از توجه شما

