



شیردهی و مراقبت از نوزاد



اهمیت شیردهی، شیردهی برای من و نوزادم چه فوایدی دارد؟

- قبل از شیر دهی به منظور جلوگیری از انتقال عفونت به نوزادم چه اقداماتی انجام دهم؟

- طرز صحیح شیر دادن چگونه است؟

- چند بار در شبانه روز باید به نوزادم شیر بدهم؟ (اهمیت شیردهی در شب)

- از کجا متوجه شوم شیر من کافی است؟

- چگونه از هر دو پستانم شیر بدهم؟

- هر بار شیر دهی چقدر طول می کشد؟

- برای افزایش جریان شیر چه می توانم انجام دهم

- آیا می توانم از پستانک و شیشه شیر استفاده کنم؟(معایب آن ها)
- چگونه شیرم را بدوشم و چگونه شیر دوشیده شده را به نوزادم بدهم؟
- شیر دوشیده شده را چه مدت می توان در یخچال ،جایخی و فریزر نگه داری کرد؟
- چگونه از زخم پستان جلوگیری کنم و در صورت ابتلا چه کنم؟

برای نوزاد

- تمام نیاز های تغذیه ای نوزاد را برآورده می کند (ویتامین کافی ، آب کافی و جذب آهن و چربی و پروتئین آن بیشتر و مناسب تر است در نتیجه به دستگاه گوارش نوزاد آسیب نمی زند).
- شیر مادر بویژه کلستروم روزهای اول حاوی مواد ایمنی بخشی و گلبول های سفید است که نوزاد را در مقابل باکتریها و ویروسها مقاوم میکند.
- اسهال (۱۴ برابر کمتر).
- عفونتهای مجاری تنفسی (۳,۶ برابر کمتر) و گوش میانی وسایر عفونت ها (۲,۵ برابر کمتر).
- زود هضم بوده بویژه کلستروم که ملین است و باعث دفع مکونیوم میگردد و از یبوست و زردی جلوگیری میکند.
- کلستروم حاوی فاکتور رشد است و باعث می شود روده نوزاد را برای هضم و جذب شیر آماده شود.
- نوزادان شیر مادر خوار از هوش بیشتری برخوردارند ، تکامل شخصیتی-اجتماعی بیشتری دارند.

برای مادر

- قطع زودتر خونریزی پس از زایمان.
- زودتر به وزن قبل از بارداری خود بر می گردم.
- کاهش احتمال سرطان تخمدان و پستان و پوکی استخوان.
- تغذیه مکرر و بدخواه نوزاد یک روش پیشگیری از بارداری .
- ایجاد ارتباط روانی و وابستگی عمیق و محکم بین شیرخوار و مادر.
- موفقیت بیشتر در تعلیم و تربیت در آینده.
- ارزان.
- همیشه آماده مصرف است (آسان تر). هرگز در سینه ترش و فاسد نمیشود.
- تغییر شکل پستان ها با شیردهی ارتباط ندارد و مربوط به تعداد زایمان هاست، با استفاده از سینه بند مناسب در اواخر حاملگی و در طی شیردهی و عدم قطع ناگهانی شیر مادر بدفرم شدن سینه ها دیده نمی شود.

قبل از شیردهی

- شستن دست ها با آب و صابون قبل از هر بار شیردهی لازم است .
- لازم نیست برای هر بار شیر دادن سینه خود را بشورید ، شست و شوی سینه یک بار در روز آن هم آب خالی کافیست .
- ۲-۳ بار در هفته که حمام می روید می توانید مانند سایر نقاط بدن با آب و صابون بشورید .

وضعیت صحیح شیر دادن

- برای وضعیت صحیح شیر دادن باید سه نکته رعایت شود:
- وضعیت مادر
- وضعیت نوزاد
- نوزاد پستان را به شیوه درست بگیرد



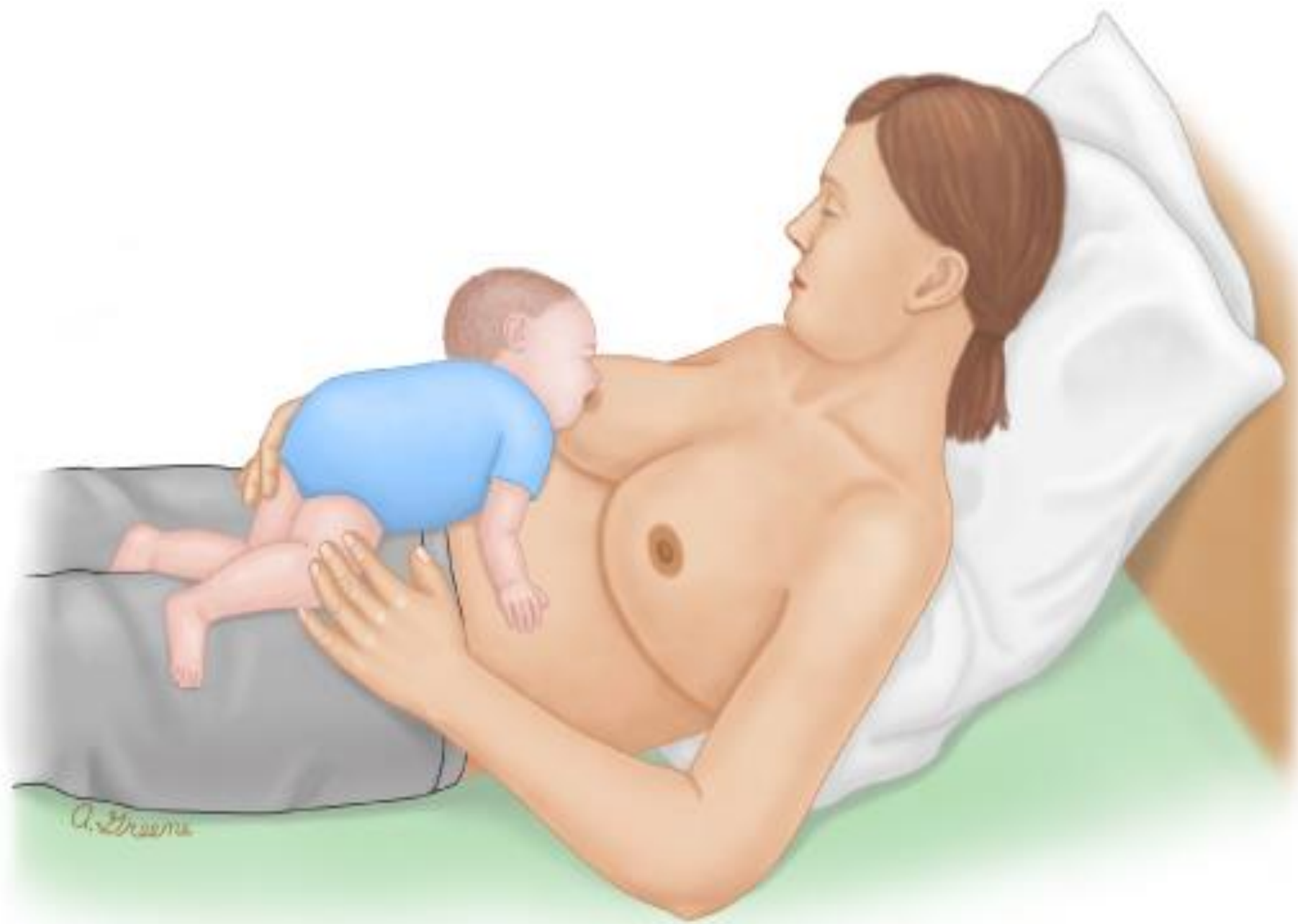




وضعت زیر بغل



وضعیت خوابیده به پهلو





Cradle hold



Seated position



Cross-cradle hold



Side-lying hold

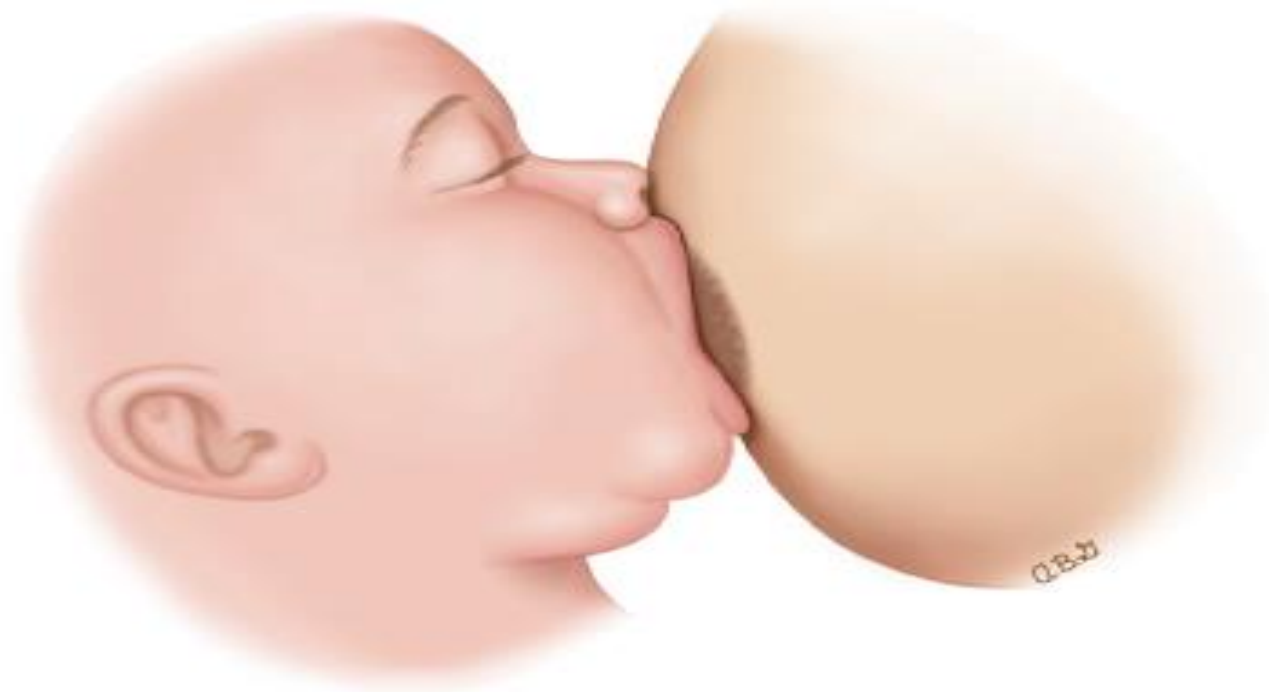
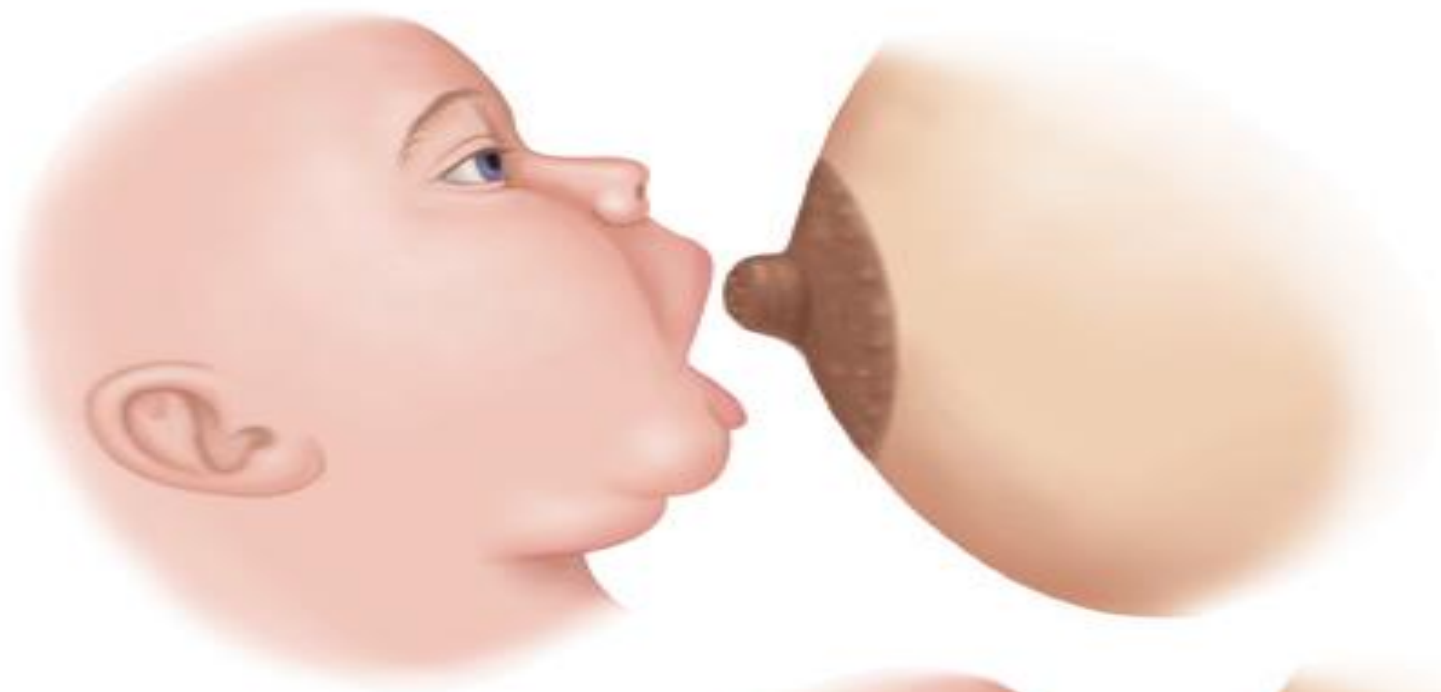


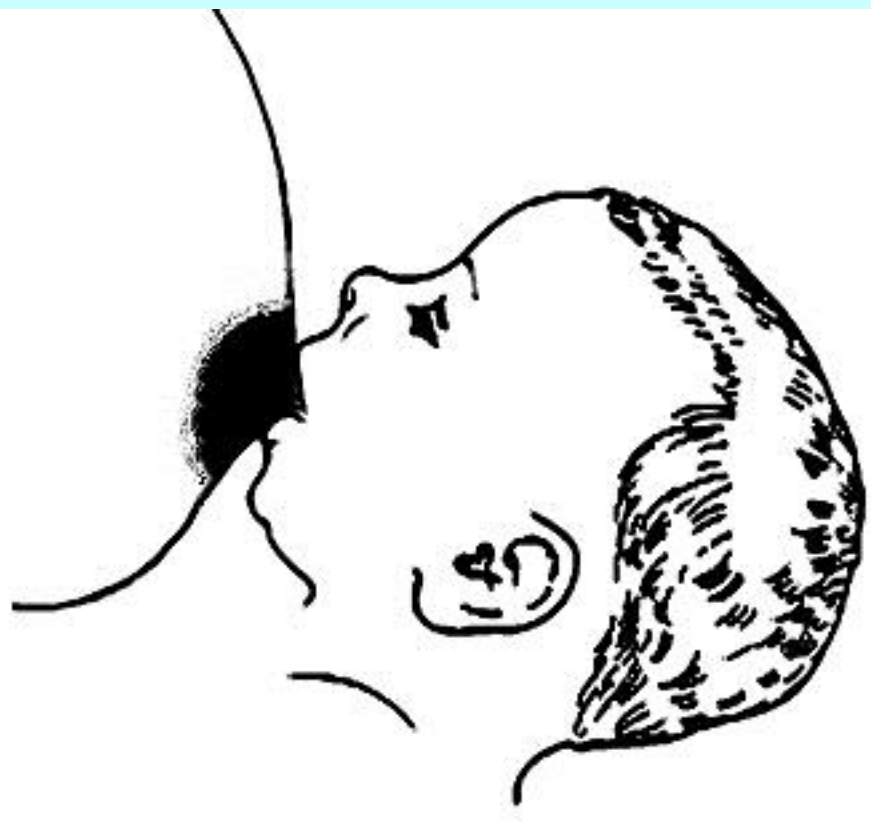




نشانه های مکیدن درست

- چانه چسبیده به پستان مادر
- تمام بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر
- لب پان به بیرون برگشته
- دهان کاملاً باز
- قسمت کمی از هاله پایین قابل رویت است (هاله با اندازه طبیعی)
- صدای قورت دادن
- گونه گرد و برآمده
- سیر شدن و علام خوشنودی بعد شیرخوردن و کشیده بودن و بلندتر بودن نوک پستان در زمان رها کردن سینه
- عدم احساس درد در مادر حین شیردهی
- مکیدن منظم و عمیق







هر بار شیردهی چه مدت طول بکشد؟

- معمولاً ۲۰ یا ۳۰ دقیقه طول می کشد ولی برخ کوتاه مدت تر و برخی طولانی تر شیر کمی خورند.
- ممکن است یک وعده کوتاه تر و وعده دیگر طولانی تر باشد.
- مکیدن طولانی اگر در وضعیت صحیح انجام شود سبب زخم نوک پستان نمیشود
- نوزادانیکه به آرامی تغذیه میکنند همان مقدار شیر دریافت میکنند که نوزادان سریع العمل و تند خور.
- نکته : تا زمانی که نوزاد خودش سینه را رها کند صبر کنید.
- نکته : بعد هر بار شیر دهی آروغ کودک خود را بگیرید و او را به پهلو بخوابانید.





تغذیه از هر دو پستان

- تغذیه باید از هر دو پستان صورت گیرد اما ابتدا باید یک سینه به طور نسبی کاملاً تخلیه شود سپس سینه دیگر زیرا:
- کودکان درشت ممکن است در هر وعده از هر دو پستان بخورند و کودکان کوچکتر در هر وعده فقط از یک سینه تغذیه شوند.
- اگر کودکی یک سینه را نمیگیرد باید حالت شیر دادن را عوض کند و کودک را زیر بازوی خود بگیرد تا این سینه نیز مانند سینه مطلوب بنظر آید.
- شیر ابتدائی: آبکی و آبی رنگ غنی از پروتئین-لاکتوز-ویتامینها -املاح و آب است .
- شیر انتهائی: سفید تر و حاوی چربی بوده و منبع غنی از انرژی است .

چند بار در شبانه روز باید به نوزاد شیر بدهم؟

- بسته به تمایل نوزاد ، حداقل هر ۳ ساعت که می شود حداقل ۸ بار در شبانه روز. (۱۲-۸ بار در ۲۴ ساعت)
- تغذیه در طول شب حتما باید انجام شود. زیرا:
چون کودک بیشتر مک زده و پرولاکتین در شب بیشتر ترشح میگردد.
- تغذیه شبانه بویژه برای مادران شاغل مهم است.
- نوزاد را بیدار کرده و شیر دهید.

از کجا متوجه شوم شیر من کافی است؟

- اولاً تولید شیر به اندازه پستان ربطی ندارد و تنها به مکیدن نوزاد وابسته است هر چه نوزاد بیشتر مک بزند تولید شیر بیشتر است.
- دوما اینکه نوزاد من زود به زود گرسنش میشه نشان دهنده ناکافی بودن شیر من نیست این به خاطر هضم راحت شیر مادر است.
- سوماً مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است و به تدریج طی ۲ هفته به به شیر بینابینی و سپس به شیر رسیده تبدیل می شود. همین مقدار کم برای نوزاد از هر لحاظ کافی است.

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر این است که نوزاد من وزن گیری مناسبی دارد.
- راه کمک کننده دیگر این است که نوزاد من در طول شبانه روز حداقل ۶ بار کهنه خود را خیس می کند. (بعد از روز ۴).
- حداقل ۲ بار مدفوع دارد. (بعد ۳ الی ۶ هفته کمتر می شود)
- دقت کنید گریه نوزاد همیشه نشانه گرسنگی او نیست.
- برای افزایش تولید شیر تنها راه بیشتر کردن دفعات شیر دهی بسته به میل و تقاضای نوزاد است چون تنها عامل موثر مک زدن نوزاد است
- اما برای افزایش جریان خروجی شیر می توان قبل شیردهی دوش آب گرم گرفت یا نوشیدنی گرمی خورد یا حوله گرم و مرطوب روی سینه قرار داد یا به آرامی آن را ماساژ داد.

تا چه زمانی باید به نوزاد شیر بدهم

- تا ۲۴ ماهگی

- تا ۶ ماهگی تنها شیر مادر داده شود حتی آب ، آب قند و هر چیز دیگری داده نشود به جز قطره ویتامین Ad که از ۱۵ روزگی داده می شود.

- هفته های اول سینه ها احساس پر دارد و پس از آن ممکن است نرم شود که نشانه کم بودن شیر نیست
- نشت نکردن از سینه نشانه کمبود شیر نیست
- اگر بعد شیر مادر باز هم شرخشک خورد به معنی کم بودن شیر نیست
- حدود ۲ تا ۳ هفتگی جهش رشدی دارند و ممکن است ببینید بشتر و طولانی تر طلب شیر می کند و این نشانه کمبود شیر نیست
- اگر ک ساعت پیش شیر خورده و الان گرسنه است نشانه کمبود شیر نیست
- اگر میدوشید خیلی شیر نمی آید به معنی کمبود شیر نیست.
- آغوش گریه نوزاد را کمتر می کند و این طبیعی است.
- روز اول و دم یکی دوبار کهنه خیس برا نوزاد کافی است.

پستانک و شیشه شیر

- انتقال آلودگی به نوزاد من و افزایش عفونت ها و بستری شدن در بیمارستان.
- اشکال در شیر خوردن و مکیدن از پستان و کاهش شیر مادر.
- تغییر شکل فک و دندان های نوزاد.

نحوه دوشیدن و نگه داری شیر

- دوشیدن با دست بهترین روش دوشیدن است.
- شست بالا و چهار انگشت زیر پستان (در لبه هاله ها).
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید .
- سپس آن را به طرف جلو بیاورید.
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید ، نه به نوک پستان.
- بعد جای انگشتان را را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.
- در ظرف های کوچک شیر را ذخیره کنید شیشه ای یا پلاستیکی و روی ظرف ها تاریخ زده و هر کدام که قدیمی تر است را ابتدا مصرف کنید.

- شیر دوشیده شده کمتر از ۸ ساعت در دمای اتاق (زیر ۲۵ درجه).
- ۲۴ ساعت در یخچال.
- یخچال با دمای ۴ درجه تا ۵ روز.
- ۲ هفته در جایخی و ۳ ماه در فریزر می ماند.
- شیری که در می آورید و ذوب می شود در دمای اتاق طی ۲ ساعت باید مصرف شود و نباید مجدد ذخیره شود. در یخچال تا ۸ ساعت.
- نباید مستقیم روی اجاق قرار بگیرد تا آب شود باید یا در دمای اتاق یا در ظرف آب گرم قرار داده و چرخانده شود.
- ممکن است بعد باز شدن یخش چربیش جدا شده باشد که اشکالی ندارد و با چرخش مخلوط کنید ، تکان ندهید.
- شیر را به شیر را با فنجان از وسط لب پایین یا با قاشق از گوشه لب بدهید.

توصیه هائی جهت پیشگیری از شقاق یا ترک پستان:

- حالت صحیح شیر دادن
- مالیدن قطره ای شیر در انتهای شیردهی به نوک پستان
- عدم شستشوی بیش از حد نوک پستان، شستشوی روزانه بدن کفایت میکند(عدم استفاده از صابون-اسپری یا کرم روی نوک پستان)
- رها کردن سینه توسط کودک و نه مادر-عدم محدودیت زمان شیردهی(وارد کردن انگشت مادر از گوشه دهان کودک)
- در صورت پربودن یا احتقان سینه ها به طوری که گرفتن سینه برای نوزاد دشوار باشد باید ابتدا کمی شیر را تخلیه نمود تا نرم تر شود سپس اقدام به شیردهی کرد.
- قرار دادن نوک سینه در مقابل هوا و آفتاب
- در صورت ابتلا :
- هر نیم تا یک ساعت قطره ای از شیر مالیده شود (بهترین درمان است).
- در معرض هوا و آفتاب قرار گیرد.

تب شیر

- پس از ۲۴ ساعت اول بعد از شروع شیر دهی مادر تب میکند که نیاز به درمان ندارد.
- اتساع سفت و ندولر شدن سینه ها که در اثر تورم و پرخونی پستان ایجاد شده نا معمول نیست.
- تب در محدوده ۳۷/۸-۳۹ بوده و بندرت بیش از ۱۶-۴ ساعت طول میکشد.
- اگر بیش از ۴۸ ساعت باشد باید دنبال علت بود علل عفونی باید کنار گذاشته شود.

•



مراقبت از نوزاد



ترخیص و ویزیت بعدی نوزاد

- ۲۴ ساعت بعد زایمان طبیعی و ۴۸ ساعت بعد سزارین
- ۲۴-۴۸ ساعت بعد ترخیص ویزیت پزشک
- آزمایش تیروئید: ۳-۵ روزگی
- اولین واکسن: بدو تولد در بیمارستان و نوبت بعدی ۲ ماهگی و مابقی هم طبق کارت واکسن

شنوایی سنجی

- در بیمارستان انجام می شود

حمام نوزاد

- ۲۴ ساعت بعد تولد
- روش استحمام

لباس نوزاد

- نخ یا پنبه
- لباس جدا شسته شود
- نرم کننده ریخته نشود
- با آب داغ آب کشی شود
- لباس زیپ دار توصیه نمی شود
- سنجاق به لباس نبندید

مراقبت از بندناف:

- بندناف نوزاد من چه زمانی می افتد؟
- چه مراقبت هایی باید برای بند نافش انجام بدم؟
- چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟
- چه پیشنهادات نادرست شایعی ممکن است برای بند ناف نوزادم شود؟
- حمام کردن نوزاد با بند ناف:
- به وسیله لیف نوزاد یا اسفنج نوزاد
- چندبار در هفته نوزاد خود را به حمام ببرم؟

پوست نوزاد

- پوست نوزاد من باید چه رنگی باشد؟
- چه مراقبت هایی باید برای پوستش انجام بدم انجام بدم؟
- شست و شوی لباس ها
- خشکی پوست
- لانگو و ورنیکس

سر نوزاد

آیا سر تمام نوزادان باید گرد باشد ؟

چشم نوزاد

چه مراقبت هایی لازم دارد؟ موارد طبیعی و غیر طبیعی :

پلک متورم

ترشح اشک

چه پیشنهادات نادرست شایعی برای چشم نوزادم ممکن است شود؟ سرمه ، چای
در چه صورت به پزشک مراجعه کنم؟

بینی نوزاد

عدم استفاده از گوش پاک کن ، کبریت ، شیر

گوش نوزاد

- عفونت گوش نوزاد چه علائمی دارد؟

پستان های نوزاد

- به چه نکاتی باید توجه شود؟

خواباندن نوزاد

- آیا نوزاد من به بالش‌ت نیاز دارد؟
- طرز خواباندن صحیح نوزادم چیست؟
- ناخن نوزاد را در خواب کوتاه کنید (سرعت رشد زیاد یک ا دوبار در هفته ناخن دست و در ماه یک یا دو بار برای پا)

علائم خطر نوزادی

- تاول یا جوش چرکی در پوست
- قرمزی و خروج ترشحات چرکی از چشم
- ناله کردن
- بی قراری ، بی حالی
- قرمزی ، گرمی و تورم پستان ها
- درجه حرارت بالا یا پایین
- استفراغ مکرر
- کاهش قدرت مکیدن
- تشنج
- رنگ پوست: رنگ پریده ، زرد ، کبود
- عدم دفع ادرار و مدفوع در روز اول زندگی
- برآمدگی ملاج
- ترشحات چرکی از ناف یا خونریزی بیشتر از چند قطره