



خودمراقبتی در شیر دادن

گروه هدف : مادران شیر ده



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر علی اصغر حلیمی اصل (متخصص اطفال)

بازبینی بهار 1403

- در طول ماه اول شیردهی بعضی از مادران به دلیل تغییرات هورمونی بعد از زایمان اظهار می دارند پستانهایشان نرم تر شده است . این امر طبیعی است و نباید فکر کنند که شیرشان کم شده است .
- یک شیرخوار سالم خودبرنمه تغذیه اش را تنظیم می کند ولی در مورد نوزادان نارس یا بیمار مکن است لازم باشد نوزاد را به طور منظم جهت شیرخوردن بیدار کرد.
- مقدار تولید شیر مادر به دفعات مکرر تغذیه شیرخوار و مکیدن صحیح و موثر و تخلیه کامل پستان بستگی دارد.
- دادن شیرخشک، آب قند، داروهای گیاهی، شیرخشت، ترنجبین، قطره بیلی فاستر و هر ماده غذایی به نوزاد در هر زمان به خصوص در چند روز اول عمر علاوه بر خطر آلودگی و ایجاد حساسیت مانع افزایش مناسب حجم شیر مادر و حتی عدم موفقیت او در ادامه شیردهی شود.

• نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.

منبع : کتاب شیر مادر، به تهیه کنندگی انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر ، تابستان 91

تغییر می کند . (مکیدن های سریعتر و سطحی تر به مکیدن های آرام تر و عمیق تر تبدیل میشود) .

- وزن نوزاد در روز دهم تا حداکثر روز 14 تولد به وزن تولدش می رسد .
- شیرخوار در فاصله دفعات تغذیه راضی به نظر رسیده و به مدت یک تا دو ساعت می خوابد، خودش بیدار شده و علائم گرسنگی را بروز میدهد .
- شیرخوار هوشیار و فعال است .
- پستان های مادر بعد از شیر دادن نرم تر می شود .
- به طور کلی افزایش وزن مطابق منحنی رشد، دفع ادرار و مدفوع طبق آن چه که گفته شد، ظاهر سالم، چشم های براق ، پوست شاداب با قوام و رنگ طبیعی ، هوشیاری ، فعال بودن و خواب خوب نشانه های دریافت کافی شیر مادر است.

ترشح شیر

- مقدار شیر مادر معمولا از روز سوم تا چهارم بعد از زایمان به سرعت افزایش می یابد . در زایمان اول ممکن است این زمان 5 الی 6 روز باشد .
- در طول دو هفته اول عمر ، آغوز به تدریج با شیر کامل جایگزین می شود .

راه های تشخیص کافی بودن شیر مادر

مهم است که مادر اطمینان و اعتماد به نفس لازم در مورد توانایی تغذیه فرزندش را داشته باشد. این اعتماد به نفس می تواند در تحریک، تولید و ترشح شیر او بسیار موثر باشد به علاوه در همان هفته های اول تولد هم راه هایی وجود دارد که سبب می شود مادر اطمینان خاطر پیدا کند که شیرخوارش به مقدار کافی شیر دریافت نموده است.

افزایش وزن، دفعات دفع ادرار و دفعات مدفوع بهترین نشانه های دریافت شیر است.

الف. افزایش وزن :

معمولا نوزادان پس از تولد، مقداری از وزن خود را از دست می دهند (آب اضافی ذخیره شده در بین سلول ها). کاهش وزن نوزاد معمولا 5 درصد و حداکثر تا 7 درصد طبیعی است. کاهش وزن اگر بیش از 5 درصد باشد باید نوزاد را قبل از این که دچار مشکل جدی شود ارزیابی نمود.

نوزادانی که به طریق زایمان طبیعی متولد شده و به طور انحصاری و به طور مکرر با شیر مادر تغذیه می شوند نسبت به نوزادانی که از طریق سزارین به دنیا

می آیند وزن کمتری از دست می دهند و کاهش وزن آنان سریع تر جبران می شود.

به طور کلی در سه ماه اول زندگی، شیرخوار 20 تا 30 گرم در روز وزن می گیرد که در هر ماه حدود 750 تا 1000 گرم است.

ب. دفع ادرار و مدفوع :

به عنوان یک قانون سرانگشتی ، حداقل دفعات ادرار و مدفوع در روز اول، یک بار ادرار و یک بار مدفوع ، روز دوم دو بار ادرار و دو بار مدفوع و روز سوم سه بار ادرار و سه بار مدفوع می باشد .

ادرار نوزاد باید رقیق و زرد کم رنگ بوده و بوی تندى نداشته و کدر نباشد . خیسی پوشک باید در حد خیس شدن با 30 میلی لیتر آب باشد. توصیه می شود تا دو ماهگی از پوشک های با قابلیت جذب بالا استفاده نشود زیرا مقدار واقعی ادرار را مشخص نمی کند .

از روز چهارم تولد به بعد نوزادی که فقط شیر مادر می خورد در هر 24 ساعت حداقل شش کهنه را خیس می نماید.

بعد از 6 تا 8 هفته اول زندگی، دفعات دفع ادرار به دلیل افزایش حجم مثانه کمتر ولی حجم ادرار بیشتر

مدفوع نوزاد در 3 تا 4 روز اول غلیظ، سیاه رنگ و چسبنده است (قیری) . بعد از روز چهارم مدفوع بینابینی و به رنگ سبز متمایل به سیاه تا سبز قهوه ای شده و در طی دو تا سه روز بعد به رنگ زرد طلایی با قوام شل ولی دانه دانه تغییر می یابد .

در ماه اول زندگی معمولا نوزاد چهار بار و یا بیشتر در روز مدفوع می کند ولی ممکن است به ازاء هر نوبت شیر خوردن یک بار دفع مدفوع داشته باشد .

از هفته چهارم زندگی به بعد اگر دفعات دفع مدفوع حداقل سه بار یا بیشتر در روز باشد نشانه دریافت کافی شیر مادر است .

فاصله بین دفعات دفع مدفوع به تدریج افزایش می یابد به طوری که در شیرخواران بزرگتر ممکن است چندبار در روز و یا حتی هر سه یا هفت روز یک بار باشد به شرط این که فرم مدفوع طبیعی بوده و قوام سفت نداشته باشد .

ج. سایر نشانه های کافی بودن شیر مادر

- ریتم مکیدن در طی شیر خوردن از شش بار مکیدن و یک بار قورت دادن (بلعیدن) در شروع هر نوبت شیر خوردن، به یک یا دو بار مکیدن و یک بار قورت دادن