

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدرس : دکتر آرزو همتي
فوق تخصص نوزادان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز

اداره مامایی دانشگاه علوم پزشکی البرز

تغذیه با شیر مادر حین مراقبت آغوشی



- بهتر است همه مادران در ۶ ساعت اول بعد از زایمان در مورد نحوه دوشیدن شیر مادر، ذخیره کردن و انتقال آن آموزش ببینند. در صورت جدایی مادر از نوزاد یا در صورتی که نوزاد نتواند از شیر مادر تغذیه نماید بایستی دوشیدن شیر در اولین فرصت با دست یا شیر دوش های دستی یا برقی انجام شود.
- بخش های زایمان، بعد از زایمان (Rooming-In) نوزادان، مراقبت ویژه نوزادان باید دارای وسائل کمک آموزشی در مورد شیر مادر و دوشیدن آن باشند.
- توصیه می شود مادرانی که نوزادشان در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری شده اند در اتاقی جداگانه مراقبت شوند.



انتخاب روش تغذیه بر اساس سن حاملگی



- نوزادان با سن حاملگی کمتر از ۳۰ هفته (وزن هنگام تولد کمتر از ۱۲۰۰ گرم):

- تغذیه مستقیم از شیر مادر فقط توانایی مکیدن و بلع نیست بلکه نیاز به هماهنگی بین اعمال مکیدن، بلع و تنفس می باشد که معمولاً از هفته ۳۲ حاملگی در نوزاد ایجاد می شود.

- شیر دوشیده شده مادر از طریق لوله دهانی معدی تجویز می شود.

- وقتی که نوزاد در حال تغذیه از طریق لوله است مادر همزمان می تواند به نوزادش اجازه دهد سینه های خالی و انگشت تمیز وی را بمکد (تقویت مکیدن و ارتباط پوستی و چشمی بیشتر) و دوشیدن مستقیم شیر به دهان شیرخوار هر ساعت انجام شود.



نوزادان بین ۳۰ و ۳۲ هفته (وزن هنگام تولد بین ۱۲۰۰ گرام تا ۱۵۰۰ گرام):

- این نوزادان می توانند با یک فنجان کوچک و یا قاشق تغذیه شوند. در حالی که بخش عمده شیردهی نوزاد هنوز از طریق لوله بینی معده است، تغذیه با فنجان می تواند یک یا دو بار در روز انجام شود.
 - در تغذیه با فنجان نوزاد را از وضعیت مراقبت آغوشی خارج کنید و او را در یک پتوی گرم بپیچید و بعد از تغذیه دوباره به وضعیت مراقبت آغوشی برگردانید.
 - روش دیگر تغذیه در این مرحله دوشیدن قطره قطره شیر پستان هر ۲-۱ ساعت مستقیماً به داخل دهان نوزاد است. در این روش نیازی به خارج کردن نوزاد از مراقبت آغوشی نیست.
- اداره مامایی دانشگاه علوم پزشکی البرز

نوزادان حدود ۳۲ هفته حاملگی یا بیشتر (وزن هنگام تولد بیشتر از ۱۵۰۰ گرم) :

- این نوزادان قادرند سینه مادر را بمکند. ولیکن به زمان و مکث های طولانی نیاز دارند.
- هنگامی که نوزادی به طور مؤثر شروع به مکیدن می کند، ممکن است در طول شیر خوردن ضمن مکیدن طولانی تر برای دوره های طولانی تر نیز مکث کند به طوری که ممکن است در ابتدا با ۴ تا ۵ بار مکیدن، ۴ تا ۵ دقیقه مکث نماید، در این حالت، **اجتناب از جدا کردن سریع او از پستان بسیار حائز اهمیت است.** باید او را به حال خود در وضعیت شیردهی رها کنید تا زمانی که دوباره مکیدن را از سر گیرد. در صورت نیاز، وی می تواند برای بیشتر از یک ساعت به این کار ادامه دهد.
- تغذیه فنجانی بعد از شیر خوردن زیر پستان مادر، پیشنهاد می شود.

نوزادان حدود ۳۶ - ۳۴ هفته حاملگی (وزن هنگام تولد بیشتر از ۱۸۰۰ گرم):

- اغلب می توانند همه نیاز تغذیه ای خود را به طور مستقیم از پستان دریافت کنند. گهگاه تغذیه تکمیلی با فنجان شیر لازم است.
- نوزادان بیشتر از ۳۲ هفته می توانند بنا به میل خود از سینه مادر به طور مستقیم تغذیه نمایند.

نوزادان بیشتر از ۳۶ هفته حاملگی:

می توانند کاملاً و به طور مستقیم و بر حسب میل و خواست خود از پستان مادر تغذیه شوند.



تغذیه از پستان مادر در طی مراقبت آغوشی

- بهترین وضعیت نوزاد برای تغذیه از پستان مادر در طی مراقبت آغوشی وضعیت «فوتبال» و «گهواره ای» متقابل است.
 - نحوه نگه داشتن نوزاد و چگونگی گرفتن پستان را به او نشان دهید:
 - سر (گوش ها) و بدن (باسن) نوزاد را در امتداد همدیگر، به صورت مستقیم نگه دارد. صورت نوزاد رو به روی پستان قرار گیرد. بینی نوزاد مقابل نوک پستان باشد.
 - تمامی بدن نوزاد حمایت شود. (نه فقط گردن و شانه هایش)
 - بدن نوزاد را نزدیک بدن خودش نگه دارد.
 - چند بار لب های نوزاد را با نوک پستان خود تماس دهد. تا زمانی که دهان نوزاد به اندازه کافی باز شود، منتظر باشد.
 - بعد از باز نمودن دهان، نوزاد را سریع و با ملایمت به طرف پستانش حرکت دهد به طوری که لب پا یینی به خوبی زیر نوک پستان قرار گیرد.
- اداره مامایی دانشگاه علوم پزشکی البرز

علائم گرفتن صحیح پستان را به مادر نشان دهید

- چانه نوزاد در تماس با پستان باشد.
- لب ها به خصوص لب پایینی نوزاد به طرف بیرون برگشته باشد.
- دهان نوزاد کاملاً باز باشد.
- بهتر است که قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای دهان نوزاد نسبت به زیر نمایان باشد.
- بعد از برقراری شیردهی و گذشتن زمان لازم و کسب مهارت، نوزاد باید مکش های آرام و عمیق، همراه با وقفه های کوتاه مدت داشته باشد.
- صدای بلع شیر شنیده شود، به جز چند روز اول که حجم شیر مادر نسبت به روزهای بعدی کمتر است.

به مادر آموزش دهید که چگونه نوزاد خود را تشویق به تغذیه از پستان خود در هنگام مراقبت آغوشی کند



- به گونه ای نوزاد خود را در آغوش بگیرد که دهان وی روی هاله پستان قرار بگیرد.
- قبل از گرفتن پستان، چند قطره از شیر خود را بر روی نوک پستان بدوشد.
- در صورتی که نوزاد پستان مادر را به شکل مناسب نمی گیرد، مادر پستان خود را در دهان نوزاد قرار دهد.
- بهتر است در تمام مدت مراقبت آغوشی، مادر این کار را تکرار کند. حتی اگر نوزاد فقط چند لحظه پستان مادر را بمکد.



حمایت ویژه از مادرانی که دوقلوهای خود را تغذیه میکنند لازم است

- مادر را مطمئن سازید که او شیر کافی برای هر دو نوزاد دارد.
- به مادر توضیح دهید دوقلوها (نظر به اینکه اغلب نارس و با وزن پایین متولد می شوند) ممکن است برای سازگاری با تغذیه از شیر مادر به زمان بیشتری نیاز داشته باشند.
- تغذیه هر یک از نوزادان در زمان جداگانه، تا زمانی که نوزاد مهارت لازم جهت گرفتن سینه مادر را کسب نماید، انجام شود.
- اگر یکی از نوزادان ضعیف تر است، مادر را تشویق کنید که از هر دو پستان شیر دهد تا این که از رسیدن شیر کافی به او اطمینان حاصل کند. اگر لازم باشد، مادر میتواند بعد از شیردهی از پستان، شیر را با دست دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد.
- عوض کردن روزانه وضعیت نوزاد از نظر شیردهی با هر یک از پستان ها برای دوقلوها توصیه می شود.
- در صورتی که دوقلوها وضعیت خوبی داشته باشند ممکن است در وضعیت فوتبال هر دو به صورت همزمان زیر پستان مادر بروند.

تغذیه نوزاد در وضعیت مراقبت آغوشی (روش دوشیدن مستقیم شیرمادر به دهان نوزاد) و نکاتی که باید به مادر آموزش داد

- نوزاد را در تماس پوست به پوست قرار دهید. دهانش را به نوک پستان نزدیک کنید.
- منتظر شوید نوزاد هوشیار شود و دهان و چشمانش را باز کند. (نوزادان خیلی نارس ممکن است تحریک ملایمی برای بیدار ماندن و هوشیاری، لازم داشته باشند).
- چند قطره شیر را بدوشید.
- بگذارید نوزاد بو بکشد و نوک سینه را لیس بزند و دهانش را باز کند.
- مستقیماً چند قطره شیر را در دهان باز شده نوزاد بدوشید.
- منتظر باشید تا او شیر را بلعد.
- این کار را تا زمانی تکرار کنید که نوزاد دهانش را ببندد و حتی با وجود تحریک هم شیر نخورد.
- تغذیه را ادامه دهید، اما کافی بودن میزان مایع دریافتی نوزاد را با اندازه گیری روزانه وزن بسنجید.

تغذیه نوزاد نارس با فنجان و روش های دیگر

- تمامی کارکنان بخش مراقبت نوزادان باید روش تغذیه با فنجان را فراگرفته، زمان لازم برای انجام آن را داشته باشند و روش تغذیه با فنجان را به مادر آموزش دهند.
- میزان دریافت شیر در ۲۴ ساعت محاسبه شود و وعده های شیر باید انعطاف پذیر باشد. طولانی شدن تغذیه با فنجان بدون تحریک مناسب مکیدن می تواند تغذیه با پستان مادر را به تأخیر بیندازد. بهتر است مراقبت آغوشی مادر هرچه سریعتر شروع شود و نوزاد به طور مستقیم از سینه مادر تغذیه نماید.
- وقتی شیر پسین (پر چرب) به نوزاد نارس داده می شود بهتر است از قطره چکان به جای فنجان استفاده شود، چون مادران تسلط بهتری دارند و شیر کمتر به هدر می رود.

آموزش روش اجرا

- نوزاد را به طور عمودی و در وضعیت نیمه نشسته درآغوش قرار دهید.
- فنجان را طوری نگه دارید که فقط با لب پایین نوزاد تماس پیدا کند.
- بگذارید که لبه فنجان با قسمت خارجی لب بالای نوزاد در تماس باشد.
- صبر کنید که نوزاد کاملاً هوشیار شود و دهان و چشم هایش را باز کند.
- اجازه دهید تا نوزاد با لیس زدن توسط زبان، شیر را به داخل دهان ببرد. (شیر را در دهان نوزاد نریزید).
- بگذارید تا کمی از شیر را در دهانش برای بلعیدن، نگه دارد.
- نوزاد را مشاهده کنید: وقتی نوزاد شیر کافی دریافت کرد، دهانش را می بندد و دیگر تمایلی به ادامه شیر خوردن ندارد.
- نوزادان خواب آلود نباید با فنجان یا سرنگ شیردهی شوند.