

برای زایمان بیمارستان‌های دوستدار کودک را انتخاب کنید. در این بیمارستان‌ها ده اقدام برای شیردهی موفق اجرا می‌شود: کارکنان آموزش‌های لازم برای حمایت از تغذیه شیرخواران با شیرمادر را دیده‌اند و به شما برای شیردهی، بغل کردن و به پستان گذاشتن نوزاد بطرز صحیح کمک می‌کنند. اولین تماس پوست با پوست مادر و نوزاد را بلافاصله پس از تولد در اتاق زایمان فراهم کرده و کمک می‌نمایند تا تغذیه نوزاد شما با شیر مادر ظرف یک ساعت اول تولد شروع شود. از شیرمصنوعی، شیشه شیر و پستانک استفاده نمی‌کنند. هریک از این اقدامات بر اساس مطالعات متعددی که در جهان انجام شده مزایای بسیاری برای مادر و کودک دارد که بعنوان ضوابط بین‌المللی برای مراقبت و تغذیه شیرخواران توصیه می‌شوند.

اجرای مطلوب این اقدامات که منجر به ارتقاء سلامت شیرخواران می‌گردد، مستلزم همکاری شما با کارکنان بهداشتی درمانی است.

در این نشریه شما **مادر گرامی** با اهمیت اولین تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد در اتاق زایمان و شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یکساعت اول تولد آشنا می‌شوید تا با شناخت مزایای این اقدامات از هیچ کوششی برای بهره‌مندی فرزندان از شیرمادر دریغ ننمایید. مطالعه این نشریه شما **کارمند محترم بهداشتی** را در یادآوری نکات مهم مراقبت‌های ضروری مادر و نوزاد در ساعات اولیه تولد کمک می‌نماید.

شروع تغذیه با شیرمادر ظرف یک ساعت اول تولد اولین و حیاتی‌ترین گام برای کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان است.

مطابق با اطلاعات موجود در جهان از کل ۱۰/۹ میلیون مرگ کودکان زیر ۵ سال، تقریباً ۴ میلیون نوزاد در طول ماه اول عمر می‌میرند. یک مطالعه اخیر نشان داده است که اگر تمام زنان ظرف یک ساعت اول تولد تغذیه نوزادان خود را با شیرمادر شروع کنند، جان یک میلیون از ۴ میلیون نوزادی که هر سال در جهان می‌میرند حفظ می‌شود.

## برخی مزایای شروع زودرس تغذیه با شیرمادر برای نوزاد و مادر

• آغوز یا کلوستروم بعنوان اولین تغذیه نوزاد نه تنها سرشار از مواد مغذی است، بلکه حاوی مواد ایمنی بخش است که بعنوان اولین واکسن نوزاد محسوب می‌شود و او را در برابر بسیاری از بیماری‌ها حفاظت کرده و به تنظیم سیستم ایمنی در حال تکامل نوزاد نیز کمک می‌کند. آغوز حاوی فاکتورهای رشد است که به تکامل و عملکرد موثر روده نوزاد کمک می‌کند. بعلاوه برای عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا ورود به بدن نوزاد را مشکل می‌سازد. آغوز سرشار از ویتامین A است که به حفاظت از چشم‌ها و کاهش عفونت‌ها کمک می‌کند. عمل دفع را در نوزاد تحریک نموده و به خروج موادی که سبب زردی نوزاد می‌شوند کمک می‌کند. مقدار آغوز گرچه در ساعات اولیه پس از تولد کم است ولی می‌تواند نیاز نوزاد را برطرف نماید.

• زود شروع کردن تغذیه با شیرمادر به تولید شیرکافی برای تغذیه بعدی کمک می‌کند.

• رفلکس مکیدن نوزاد را (که در طول یک ساعت اول بسیار قوی است) برای گرفتن پستان بکار می‌اندازد. این مزیت به انقباض رحم و خروج جفت و کاهش خونریزی مادر کمک می‌کند.

• امکان تماس پوست با پوست مادر و نوزاد را فراهم نموده و گرمای مورد نیاز نوزاد بویژه نوزادان نارس و کم وزن را تامین می‌کند.

بدیهی است پس از زایمان طبیعی و یا سزارین بدون بیهوشی، تغذیه با شیرمادر را می‌توان بلافاصله شروع نمود. در سزارین با بیهوشی عمومی، تغذیه با شیرمادر ظرف چند ساعت اول با کمک کارکنان به محض هوشیاری و امکان پاسخگویی مادر انجام می‌شود.

## مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد پس از تولد:

تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد و شروع تغذیه با شیرمادر گرچه بهم مرتبط هستند اما هر کدام بطور مستقل از اهمیت خاصی برخوردارند. حتی اگر مادر قصد شیردهی نداشته باشد، این تماس اولیه باید برقرار شود.

نوزاد بلافاصله پس از تولد باید بطور مداوم همراه مادر باشد تا به محض آمادگی، پستان مادر را بگیرد مگر آنکه دلیل پزشکی غیرقابل اجتنابی مطرح باشد. لذا باید پس از تولد نوزاد را خشک کرده و لخت روی سینه مادر بگذارند و مادر و نوزاد را با هم بپوشانند و حداقل برای مدت یک ساعت این تماس را ادامه دهند و از هردو مراقبت بعمل آورند. چنانچه تماس با مادر به هر دلیلی به تاخیر افتد در این فاصله پدر یا یک عضو دیگر خانواده می‌توانند تماس پوست با پوست را با نوزاد برقرار نمایند.

برای نوزادانی که نارس هستند یا با ناتوانی و معلولیت متولد می‌شوند نیز تماس پوست با پوست بسیار مفید است. چنانچه علائم حیاتی نوزاد ثابت نیست و نیاز به توجه فوری دارد تماس پوستی با مادر را می‌توان تا زمان پایدار شدن وضعیت او به تاخیر انداخت. این اقدامات زیر نظر کارکنان بهداشتی درمانی انجام می‌شود.

### مطالعات متعدد نشان داده‌اند که :

- تماس پوستی زودرس مادر و نوزاد منجر به افزایش قابل توجه میزان تغذیه با شیرمادر و طول مدت شیردهی در جامعه می‌شود.
- مادر و نوزاد را آرام می‌کند، ضربان قلب و تنفس نوزاد را ثبات می‌بخشد و او را گرم نگه می‌دارد.
- گریه نوزادان نسبت به آنهایی که جدا نگهداری می‌شوند کمتر است بنابراین اضطراب و مصرف انرژی آنان نیز کاهش می‌یابد.



# تغذیه با شیر مادر:

## ظرف یک ساعت اول تولد

## جان یک میلیون نوزاد را نجات می‌دهد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت سلامت  
دفتر سلامت خانواده و جمعیت  
اداره ترویج تغذیه با شیر مادر



- خیره شدن به ناحیه تیره پستان که همانند یک هدف عمل می‌کند
- یافتن ناحیه نوک پستان و گرفتن آن با دهان کاملاً باز
- هیچ فشاری بر مادر و نوزاد که چگونه اولین تغذیه را انجام دهند، یا چه مدت اولین تغذیه طول بکشد و یا نوزاد چگونه پستان را گرفته یا چقدر آغوز دریافت می‌کند، نباید وارد شود.
- باید در نظر داشت که در اولین بار، آشنایی با پستان بر تغذیه ارجح است.

کمک بیشتر برای تغذیه از پستان مادر از تغذیه بعدی شروع می‌شود که کارکنان بهداشتی درمانی به مادر کمک می‌کنند تا نحوه بغل کردن و به پستان گذاشتن، روش صحیح تغذیه و دیگر مهارت‌های مورد نیاز را یاد بگیرد.

### چند نکته مهم:

- دادن هر نوع ماده‌ای قبل از شروع تغذیه با شیرمادر، احتمال خطر عفونت را افزایش داده، احتمال تغذیه انحصاری با شیرمادر را کمتر و طول مدت تغذیه با شیرمادر را کوتاه‌تر می‌کند.
- تغذیه انحصاری با شیرمادر (یعنی فقط شیرمادر بدون مصرف هیچ ماده غذایی دیگر) در ۶ ماه اول عمر حیاتی است. پس از آن تغذیه با شیرمادر را همراه با غذاهای کمکی در دو سال اول عمر ادامه دهید.
- برای تداوم تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول فقط شروع بموقع شیردهی در ساعت اول تولد کافی نیست، بلکه مشارکت خانواده، ماماها و عوامل زایمان و سایر کارکنان بهداشتی درمانی، برای حمایت مادر ضروری است.

اگر تماس پوستی با نوزاد را بلافاصله پس از تولد و تغذیه نوزاد را با شیرمادر به محض آمادگی او شروع کنید، اساس تندرستی او را بنا نهاده‌اید.

تهیه: سوسن سعدوندیان

با رهنمودهای: دکتر خلیل فریور - دکتر ناهید عزالدین زنجانی

مرداد ۸۶

- نوزادی که در تماس نزدیک با مادر است می‌تواند به محض نشان دادن علائم آمادگی (رفتارهای پیش از تغذیه\*) پستان را بمکد اما نباید او را مجبور کرد زیرا بر رفتار بعدی او اثر سوء می‌گذارد.

- امکان جایگزینی باکتری‌های روده و پوست نوزاد را با باکتری‌های طبیعی مادر فراهم می‌کند. زیرا مادر اولین کسی است که کودک را در کنار خود دارد و بهتر است نوزاد با باکتری‌های او آشنا شود نه یک پرستار، پزشک یا شخص دیگر. این میکروب‌ها برای نوزاد نقش دفاعی خواهند داشت.

- لیس زدن یا مکیدن نوک پستان و آرئول توسط نوزاد ظرف نیم ساعت اول تولد همراه با تماس پوستی، تاثیر مثبت بر رابطه عاطفی مادر و نوزاد بویژه در روزهای اول تولد دارد. در مطالعه‌ای دیده شد مادران این نوزادان به مدت کوتاه‌تری از آنها جدا می‌شدند و بیشتر با آنها حرف می‌زدند در مقایسه با نوزادانی که فقط تماس پوست با پوست بدون لمس نوک پستان داشتند.

- توجه کنید که حتی ۲۰ دقیقه جدایی مادر و نوزاد در طول ساعت اول تولد می‌تواند زیان‌آور باشد.

### \* رفتارهای پیش از تغذیه

- رفتارهای پیش از تغذیه را تشخیص دهید. زمانی که مادر و نوزاد به آرامی در تماس پوست با پوست با یکدیگر هستند نوزاد به طور مشخص یک سری رفتارها را پیش از تغذیه انجام می‌دهد که ممکن است از چند دقیقه تا یک ساعت یا بیشتر طول بکشد.

### این رفتارها عبارتند از:

- یک استراحت کوتاه در زمان هوشیاری برای شناخت محیط جدید اطراف
- بردن دست‌ها به دهان و انجام عمل مکیدن، ایجاد صدا و لمس نوک پستان با دست‌ها