

پسته اطلاعات شماره ۲



■ برخی مشکلات شایع شیردهی
و پستان‌ها

■ راهنمای دوشیدن شیر مادر



برخی مشکلات شایع شیردهی و پستان

ناکافی بودن شیر:

یکی از شایع ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می کند شیر کافی ندارد. تقریباً تمام مادران می توانند برای یک یا حتی دو کودک شیر تولید کنند. حتی وقتی مادر تصور می کند شیر کافی ندارد تمام نیازهای کودکش برآورده می شود. البته گاهی اوقات کودک شیر کافی نمی خورد اما معمولاً به این دلیل است که مکیدن کافی یا مؤثری ندارد و در موارد نادری هم به دلیل تولید ناکافی شیر توسط مادر است. لذا این نکته حائز اهمیت است که فکر نکنیم مادر چقدر شیر می تواند تولید کند بلکه به فکر این باشیم که شیرخوار چقدر شیر از پستان مادر برداشت می کند.

علائم معتبری که نشان می دهد شیرخوار به اندازه کافی شیر دریافت نمی کند عبارتند از:

**وزن گیری ناکافی بر اساس منحنی رشد: (کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه)
دفع مقدار کم و غلیظ ادرار: (دفع ادرار کمتر از ۶ بار در روز)**

حداقل افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد، ۵۰۰ گرم در ماه است (یک کیلو گرم در ماه ضروری و معمول نیست) اگر این وزن گیری کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه باشد کافی نیست و کودکی که تغذیه انحصاری با شیرمادر دارد معمولاً حداقل ۸ - ۶ بار در ۲۴ ساعت ادرار رقیق دفع می کند. اگر کودکی به همراه شیر مادر، مایعات دیگری مانند آب هم دریافت کند دفع مقادیر زیاد ادرار نباید این اطمینان را ایجاد کند که شیر به اندازه کافی دریافت می کند برخی علائم احتمالی ممکن است مادر را آشفته کند که شیرش کافی نیست اما ممکن است این علائم به دلایل دیگری باشند بنابراین قابل اعتماد نیستند. مثلاً "ممکن است شیرخوار در حالی که شیر زیادی هم خورده است، به دلیل کولیک مدام گریه کند، یا بعد از شیرخوردن راضی به نظر نرسد و اغلب گریه کند و یا علائمی مانند تغذیه خیلی مکرر یا طولانی از پستان، امتناع از گرفتن پستان، مدفوع سفت، خشک یا سبزرنگ یا به دفعات و مقدار کم، نیامدن شیر هنگام دوشیدن ... داشته باشد.

معمولاً دریافت ناکافی شیر به علل شیوه نادرست تغذیه یا وضعیت شیردهی نادرست است

از جمله: شروع شیردهی با تاخیر، شیردهی با فواصل منظم و سر ساعت، عدم تکرار شیردهی و یا تغذیه های کوتاه مدت، عدم شیردهی در شب، وضعیت نامناسب پستان به دهان گرفتن، استفاده از بطری و گول زنک، مصرف سایر غذاها و مایعات

دریافت ناکافی شیر می تواند مربوط به عوامل روانی و وضعیت جسمانی مادر از جمله عدم اعتماد بنفس کافی برای شیردهی خستگی و مصرف قرص های پیشگیری از بارداری، دخیلیات، و سوء تغذیه شدید ... نیز باشد. این عوامل قابل پیشگیری و برطرف شدن هستند. از کارکنان بهداشتی درمانی کمک بگیرید.

راه های تشخیصی کفایت شیر مادر:

بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او است. از پزشک و کارکنان مرکز بهداشتی درمانی بخواهید که در هر بار مراجعه منحنی رشد فرزندتان را روی کارت رشد او رسم کرده و به شما توضیح دهند.

■ معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد به مقدار ۱۰-۷ درصد وزن تولدشان را از دست می دهند که اگر این امر بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد طبیعی است و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (در دو و حداکثر سه هفتگی) به وزن تولد خود می رسند. سپس حدود ۵۰۰ گرم (یا بیشتر) افزایش وزن در طول ماه مطلوب است.

■ وزن گیری برخی شیرخواران آهسته تر از بقیه است و احتمال دارد با وجود تغذیه خوب، وزن شان کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه افزایش یابد. در صورت تغذیه انحصاری با شیرمادر، ۲۰۰-۱۰۰ گرم افزایش وزن در هفته برای ۶ ماه اول تولد مطلوب است.

■ گاهی ممکن است وزن شیرخواری بدون بیماری در طول یک هفته خیلی کم اضافه شود اما در هفته های بعد این کمبود را جبران نماید. این تفاوت ها در وزن گیری هفتگی کاملاً طبیعی است اما وزن گیری ماهانه ثابت است.

■ سریع ترین وزن گیری در سه ماه اول عمر وجود دارد و پس از آن آهسته تر می شود.

راه های دیگر تشخیص کفایت شیرمادر تا زمانی که شیرخوار بطور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شود عبارتند از: تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد به بعد، اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد) و هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب





گریه شیر خوار:



برخی مادران به دلیل این که شیرخوار زیاد گریه می کند دادن غذا و مایعات غیر ضروری را شروع می کنند. این مادران تصور می کنند شیرشان ناکافی و کودکشان گرسنه است. در اغلب موارد نه تنها دادن غذا و مایعات اضافی گریه شیرخوار را کم نمی کند بلکه گاهی اوقات باعث گریه و بی قراری بیشتر او نیز می شود.

کج خلقی و بیقراری یا کولیک شیرخوار همیشه به علت گرسنگی و کافی نبودن شیر مادر نیست. دلایل زیادی برای گریه وجود دارد که باید بررسی شوند از جمله: گرما، کثیفی، تنهایی، دود سیگار، لباس نامناسب، نور، بیماری و غیره. شیرخوار با گریه کردن برای رفع مشکل خود که ممکن است در درون او یا محیط اطرافش باشد کمک می طلبد که باید بررسی و رفع شود.

■ تعدادی از شیرخواران از هفته سوم تولد شروع به گریه های شامگامی می کنند و نیاز بیشتری به آرامش، گرما و تماس بدنی دارند. بهترین وسیله آرام کردن این شیرخواران تغذیه مکرر با شیرمادر است.

■ شیرخوار ممکن است در زمان های خاصی خیلی گرسنه بنظر برسد. احتمالاً به این دلیل که نسبت به قبل سریع تر رشد می کند و تقاضایش برای شیر خوردن بیشتر شده است. این سرعت رشد در سنین حدود ۲ هفتگی، ۶ هفتگی و ۳ ماهگی شایع تر است ولی می تواند در مواقع دیگر نیز رخ دهد. اگر کودک طی این زمان ها برای چند روزی به دفعات بیشتری پستان مادر را می مکد شیر بیشتری هم تولید می شود و سپس شیر خوردن او به روال عادی گذشته بر می گردد.

■ برخی دیگر (خواه با شیرمادر تغذیه شوند یا با بطری) در ساعات مشخصی معمولاً هنگام عصر و اوایل شب بویژه در طول ۳ ماه اول کج خلق و ناآرام هستند و مثل اینکه شیرخوار درد شکم داشته باشد، پاهایش را جمع می کند و آرام کردن او مشکل است. این حالت قولنج نامیده می شود. شیرخوار را دمر روی ساعد خود قرار دهید یا او را روی دامن خود نشانده و دست ها را دور شکمش حلقه کنید. یا پدر او را در مقابل سینه خود بغل نموده و با او زمزمه کند.

■ گاهی برخی شیرخواران بیش از دیگران گریه می کنند و نیاز بیشتری به بغل کردن و راه بردن دارند. در جوامعی که مادران شیرخوارشان را همراه خود حمل می کنند نسبت به جوامعی که آنها را ترک می کنند یا در تخت های جدا می خوابانند گریه شیرخوار کمتر است.

■ گاهی اوقات مصرف برخی غذاها توسط مادر شیرخوار را بی قرار می کند اما نمی توان اجتناب از غذای خاصی را توصیه کرد مگر آنکه واقعاً مادر با خوردن آن غذا متوجه بیقراری شیرخوار شود.

■ گاهی با شروع عادت ماهیانه مادر، شیرخوار بیقرار می شود و غالباً در این ایام شیرخواران میل دارند در فواصل کوتاه تری شیر بخورند.

■ گاهی اضطراب مادر به شیرخوار منتقل می شود. سعی کنید موقع شیردادن آرامش داشته باشید.

■ گاهی شیرخوار پس از شیرخوردن در کمال رضایت به خواب می رود اما بعد از مدت کوتاهی با گریه بیدار می شود. این حالت نشان می دهد که شیر کافی نخورده است. به دفعات و مدت بیشتری شیرخوار را شیر داده و سعی کنید شیر چرب انتهایی را بخورد تا سیر شود.

تصویر: نحوه بغل کردن شیرخوار دچار کولیک



الف: بغل کردن شیرخوار در طول ساعد

ب: دستها را دور شکم شیرخوار حلقه کرده و روی دامن خود بنشانید

ج: پدر، شیرخوار را مقابل سینه خود بغل نماید



امتناع از پستان:

یکی از علل قطع شیردهی امتناع شیرخوار از گرفتن پستان است که اگر چه اکثر اوقات برطرف می‌شود ولی ممکن است باعث پریشانی مادر شود. بسته به سن شیرخوار علل امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه روش‌های تشویق او به گرفتن پستان متفاوت است:

■ اگر نوزاد از روز اول تولد پستان مادر را نگیرد باید از نظر تمام مشکلات پزشکی و بیماری‌ها معاینه شود: مثل شکستگی‌ها و احساس درد، خواب‌آلودگی در اثر داروهای تجویز شده برای مادر موقع زایمان و کاهش قدرت مکیدن نوزاد، با خشونت جابه‌جا کردن یا فشردن نوزاد به پستان در تغذیه‌های اول و در نتیجه بی‌زاری وی از پستان، وضعیت نادرست بغل کردن و گرفتن پستان نیز باید مورد توجه قرار گیرند.

■ در روزهای دوم تا چهارم تولد احتقان پستان مادر، بازتاب قوی جهش شیر (رگ کردن شدید پستان) یا تأخیر یا مهار آن را باید در نظر گرفت.

■ امتناع بین هفته‌های اول تا چهارم تولد ممکن است به دلیل سردرگمی در گرفتن پستان (بخاطر استفاده از بطری و پستانک)، زخم نوک پستان ناشی از وضعیت نادرست شیردهی، احتقان پستان مادر، برفک دهان، عفونت گوش نوزاد، حساسیت به مواد غذایی یا دارویی خورده شده توسط مادر و تغییر مزه شیر باشد.

■ شیرخوار در سن یک تا ۳ ماهگی ممکن است به علت دل‌دردهای قولنجی (کولیکی) در موقع شیرخوردن، از گرفتن پستان امتناع نماید.

■ از ۳ ماهگی به بعد، امتناع ممکن است به دلیل کاهش تمایل به شیر خوردن در اثر مصرف زودتر از موعد غذاهای کمکی، آب میوه یا آب و همچنین در شیرخواران بزرگتر به علت مصرف بیش از معمول غذا، یا آشفتگی و بازیگوشی شیرخوار و توجه بیشتر او به محیط اطراف و یا دندان‌درآوردن باشد.

دانستن این که شیرخوار در چه مرحله‌ای، از شیرخوردن امتناع می‌نماید به تشخیص علت کمک می‌کند:

■ اگر شیرخوار در اول تغذیه (قبل از این که شیرمادر جاری شود) از گرفتن پستان امتناع نماید ممکن است سر درگمی در گرفتن پستان، وضعیت نادرست شیردهی و به پستان گذاشتن، نوک پستان صاف یا فرو رفته، مهار یا تأخیر جهش شیر، عفونت گوش یا کاهش قدرت مکیدن از علل آن باشند.

■ اگر شیرخوار بعد از جاری شدن شیر پستان را رها کند جهش زیاد شیر یا کاهش آن یا بسته بودن سوراخ بینی به علت عفونت تنفسی ممکن است عامل آن باشد. در صورتی که سرعت بازتاب جهش شیر زیاد باشد شیرخوار احساس خفگی می‌کند و به سختی قادر به شیرخوردن است.

■ اگر امتناع در اواخر هر وعده تغذیه از پستان مادر باشد احتمال دارد به دلیل نیاز بچه به آروغ زدن یا دفع گاز باشد.

بطور کلی علل امتناع در هر سنی در سه دسته طبقه بندی می شود: علل مربوط به شیرخوار، مربوط به مادر و مربوط به تولید شیر.

علل مربوط به شیرخوار:

- عفونت های تنفسی: ممکن است موقع مکیدن و بلعیدن سبب گرفتگی بینی و درد شود. چکاندن قطره کلرور سدیم در بینی و دادن مسکن های ساده مثل استامینوفن سبب تسکین شده و هم چنین مرطوب کننده های هوا ممکن است به رفع گرفتگی بینی کمک نمایند.
- دندان در آوردن: گذاشتن پشت یک قاشق سرد یا گاهی جویدن چیزی قبل از شیر خوردن یا ماساژ ملایم لثه با انگشت تمیز علاوه بر دادن مسکن های ساده باعث کاهش درد شیرخوار می گردد.
- برگشت شیر از معده به مری، خواب آلودگی و بیقراری ناشی از مصرف داروها، برفک یا تبخال دهان شیرخوار که باید به پزشک مراجعه شود.
- هوای گرم: در هوای گرم احتمال دارد شیرخوار از شیر خوردن امتناع نماید ولی در محل خنک یا در شب شیر بخورد. حرارت بدن شیرخوار را کنترل کرده و او را در درجه حرارت مناسبی نگهداری کنید.
- ترس شیرخوار در موقع شیر خوردن: گاهی به دلایلی مانند واکنش مادر به گاز گرفتن شیرخوار، ممکن است امتناع کند.
- تمایل شیرخوار به از شیر گرفتن: البته قبل از ۹ ماهگی شایع نیست. اگر شیرخوار ناگهان از پستان مادر رویگردان شود و به گرفتن پستان تمایل نشان ندهد، باید همه روش های ممکن برای تشویق او به دوباره شیر خوردن به کار گرفته شود.

علل مربوط به مادر:

- بیماری: ممکن است تولید شیر را کم کرده یا واکنش جهش شیر را مهار کرده باشد یا دارو مزه شیر را تغییر داده باشد.
- عفونت یک پستان: ممکن است شیرخوار از تغذیه همان طرف به علت مزه شور شیر یا چرک امتناع کند یا به خاطر مصرف دارو توسط مادر هر دو پستان را نگیرد.
- قرص های ضد حاملگی خوارکی (قرص ترکیبی و به ندرت قرص پروژسترونی تنها) و حاملگی مجدد: احتمال دارد تولید شیر را کاهش داده و مزه شیر را تغییر دهد. تخمک گذاری یا عادت ماهیانه نیز گاهی به علت تغییر مزه شیر سبب امتناع شیرخوار از شیر خوردن می شود.
- استفاده مادر از عطر، صابون، ادکلن یا کرم متفاوت یا شنا کردن در استخر با آب کلر دار یا آب دریا و حتی تغییر در ظاهر مادر مثل تغییر طرح و رنگ مو یا عینک زدن: ممکن است روی شیرخوار تأثیر گذاشته و پستان مادر را نگیرد.

■ برخی از غذاهای مورد مصرف مادران: برخی از شیرخواران به غذاهایی که باعث تغییر مزه شیر می شوند حساس هستند و از گرفتن پستان امتناع می نمایند و بعضی دیگر با افزایش سیگار کشیدن مادر، ورزش طولانی قبل از شیر دادن یا مصرف زیاد نوشیدنی های دارای کافئین مثل نوشابه ها، چای و قهوه از گرفتن پستان امتناع می ورزند.

علل مربوط به تولید شیر:

■ اگر تولید شیر کم باشد یا موقتاً کاهش یابد: شیرخوار ممکن است از گرفتن پستان امتناع کند. برای افزایش تولید شیر باید تلاش نمود.

■ در صورت آهسته بودن جهش شیر: شیرخوار شروع به مکیدن شیر می کند ولی به علت دریافت کم شیر از گرفتن پستان امتناع می نماید. در این موارد می توانید شیرتان را کمی بدوشید تا جهش پیدا کند و آن گاه پستان را به دهان شیرخوار بگذارید یا واکنش جهش شیر را قبل از تغذیه شیرخوار با روش هایی مثل خوردن آب یا یک نوشیدنی ساده، شنیدن موسیقی، نشستن روی همان صندلی و دراز کشیدن شرطی نمایید.

■ در صورت سریع بودن جهش شیر: شیرخوار ممکن است به علت عدم توانایی در برابر آن، بیش دستی کرده و از گرفتن پستان امتناع نماید. در این مورد می توان کمی شیر را دوشید و بعد شیرخوار را به پستان گذاشت.

اقداماتی که در موارد امتناع از گرفتن پستان کمک کننده است:

■ کودک تمام مدت در کنار مادر باشد نه مراقب دیگری. او باید تمام مدت و نه فقط موقع شیردهی با شیرخوار تماس پوست به پوست داشته باشد.

■ مادر با شیرخوارش بخوابد.

■ هر زمان کودک تمایل به مکیدن داشت مادر به او شیر بدهد: وقتی شیرخوار خواب آلود است یا بعد از تغذیه با فنجان؛ وقتی مادر رفلکس جهش شیر را احساس کرد یعنی وقتی که پستانش رگ کرد.

■ مادر به شیرخوار کمک کند تا پستان را بگیرد: کمی از شیرش را داخل دهان شیرخوار بدوشد. وضعیت بغل کردن شیرخوار را اصلاح کند تا او بهتر بتواند پستان را در دهان بگیرد (وضعیت های مختلف را امتحان کند). مادر نباید به پشت سر شیرخوار فشار بیاورد یا پستانش را تکان دهد.

■ شیر خوار را با فنجان تغذیه کند: در صورت امکان شیر دوشیده شده خودش را بدهد. به هیچ وجه نباید از بطری، سرشیشه و گول زنک استفاده نماید.

■ سایر افراد خانواده در کارهای خانه و هم چنین مراقبت از کودکان بزرگتر کمک کنند.

اولسهای دوشیدن شیر مادر

در موارد زیادی دوشیدن شیرمادر مفید و لازم است تا مادر قادر باشد شیردهی را شروع و یا آن را ادامه دهد و شیرخوارش با شیردوشیده شده تغذیه شود. دوشیدن شیر در موارد زیر مفید است:

- وقتی مادر می خواهد از منزل خارج شود و یا سرکار برود.
- تغذیه نوزاد کم وزنی که نمی تواند از پستان مادر شیر بخورد.
- تغذیه نوزاد بیماری که نمی تواند خوب بمکد.
- ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
- پیشگیری از نشت شیر از پستان ، وقتی مادر دور از شیرخوار است.
- کمک به شیرخوار که پستان پر را بگیرد.
- کمک به وضعیت سلامت پستان مثل احتقان
- تسهیل مرحله انتقال به سایر روش های تغذیه و یا شیر دوشیده شده مادر

روش دوشیدن شیر مادر



دوشیدن شیر را می توان با دست یا پمپ انجام داد:

۱- پمپ های دوشیدن شیر



انواع شیردوش های دستی، باتری دار و الکتریکی در بازار موجود است. پمپ کمک موثری به برقراری و تداوم شیردهی می نماید. هنگام انتخاب روش دوشیدن مهمترین نکته توجه به نیازهای مادر است. چنانچه دوشیدن شیر محدود به یک دوره زمانی کوتاه باشد مانند پرخونی پستان یا دوری موقت مادر از شیرخوار، می توان از شیردوش دستی استفاده کرد یا با خرید پمپ دستی یا خرید/ اجاره پمپ الکتریکی بدین کار اقدام نمود. انتخاب روش مناسب، هزینه ها را کاهش داده و شیر کافی برای شیرخوار فراهم می سازد.

هنگام استفاده از پمپ دستی، مادر باید روش صحیح استفاده از آنرا فرا گیرد. چرا که کاربرد غلط پمپ دستی می تواند مشکلاتی را فراهم کند. به هیچ وجه از شیردوش دستی که ته آن بادکنک لاستیکی دارد (بوق دوچرخه ای) استفاده نکنید چون نوک پستان را صدمه می زند، تمیز کردن آن مشکل است و نمی توان شیر دوشیده شده توسط آن را برای تغذیه شیرخوار به کار برد.



چنانچه در مواردی مانند نارسایی نوزاد، بازگشت به کار یا تلاش برای تولید شیر بیشتر، لازم باشد دوشیدن شیر به مدت طولانی (بیش از یک هفته) تداوم یابد مادر باید با کمک کارکنان بهداشتی قادر شود که شیرش را با دست به طور موثر بدوشد. همچنین می توان از پمپ های شیردوش استفاده کرد. نه تنها نوع پمپ بلکه یک قلو یا دوقلو بودن آن نیز بر میزان دوشیدن تاثیر دارد. دوشیدن همزمان دو پستان با استفاده از پمپ های الکتریکی دوقلو بر سایر روش ها ارجح بوده و با تولید شیر بیشتر همراه است. با استفاده از پمپ های الکتریکی دوقلو ۱۵ دقیقه و سایر انواع از جمله پمپ های الکتریکی یک قلو و دوشیدن شیر با دست ۳۰ دقیقه وقت باید صرف کرد. به طور کلی چنانچه قرار باشد دوشیدن شیر به مدت طولانی ادامه یابد بهتر است از پمپ های الکتریکی دوقلو استفاده شود.

چنانچه در محل کار دسترسی به پریز برق و یافتن مکانی مناسب برای دوشیدن مشکل باشد می توان از پمپ هایی استفاده کرد که با باتری کار می کنند.

۲- دوشیدن شیر با دست

بهترین و راحت ترین طریق دوشیدن است که مادر می تواند بدون نیاز به وسیله خاصی در هر جا و هر زمان که نیاز دارد به انجام آن بپردازد. بعلاوه احتمال انتقال عفونت هم کمتر است، و روش ملایم تری است بویژه اگر نوک پستان آسیب دیده باشد. مادر باید خود، شیرش را بدوشد. چون اگر فرد دیگری بخواهد این کار را انجام دهد پستان ها به راحتی آسیب می بینند.

آماده کردن ظرف برای جمع آوری شیر :

■ لیوان، فنجان، یا شیشه دهان گشادی را انتخاب کنید.



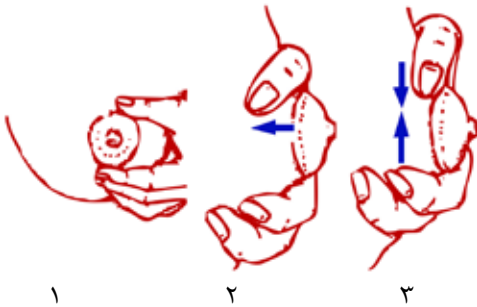
- آنرا با آب و مواد شوینده بشویید. (یا این کار را روز قبل انجام دهید)
- آب درحال جوش را داخل ظرف ریخته و چند دقیقه صبر کنید، آب درحال جوش بیشتر میکروب ها را از بین می برد.
- وقتی می خواهید دوشیدن را شروع کنید، آب داخل ظرف را بیرون بریزید.

تحریک بازتاب جریان شیر قبل از دوشیدن :

زمانی که مادر شیرش را می دوشد، بازتاب جریان شیر (رفلکس اکسی توسین) مثل موقعی که کودک پستان را می مکد، عمل نمی کند. بنابراین مادر باید ابتدا به جریان انداختن شیر خود کمک نماید از جمله آنکه نسبت به توانایی خود اعتماد به نفس داشته و سعی کند که درد و اضطراب نداشته باشد، فکر و احساس خوبی نسبت به کودکش داشته باشد و به توصیه های زیر عمل کند : در جای خلوتی، آرام و ریلکس باشد. اگر امکان دارد شیرخوار را بغل کند، بطوری که تماس پوست با پوست با او برقرار نماید، یا به فرزندش فکر کند، به شیرخوار یا حتی عکس او نگاه کند. پستان هایش را گرم کند. مثلاً از کمپرس گرم یا دوش آبگرم استفاده کند. نوک پستان ها را به آرامی بین شست و انگشت دیگر بغلطاند. پستان هایش را ماساژ دهد و یا به آرامی ضربه بزند، ماساژ دادن پشت مادر نیز کمک کننده است.

چگونگی دوشیدن شیر با دست

- مادر باید خودش این کار را انجام دهد. فرد دیگری شیرش را ندوشد.
 - دست هایش را تمیز بشوید.
 - راحت بنشیند و یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد.
۱. موقعیت قرار گرفتن دست : شست در بالا و دو انگشت اول زیر پستان در اطراف آرئول طوری قرار گیرد که حدود ۲ تا ۲/۵ سانتی متر از قاعده نوک پستان فاصله داشته باشد طوری که ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شوند.
 ۲. پستان باید به طور مستقیم کمی به طرف قفسه سینه رانده شود، سپس :
 ۳. به کمک شست و انگشتان دیگر با حرکات غلطکی و رو به جلو در اطراف لبه آرئول فشار وارد نماید تا شیر به آسانی خارج شود.



۴. مراحل ۳ تا ۱ را باید به ترتیب تکرار کند. سپس:

۵. محل قرار گرفتن انگشتان را باید دور آژسول تغییر دهد طوری که تمام ذخایر شیر تخلیه شود. برای دوشیدن هر پستان به تناوب از هر دو دست استفاده شود.

■ این عمل نباید دردناک باشد. اگر مادر احساس درد کرد، تکنیک غلط است. در مرحله اول شیر خارج نمی شود، ولی بعد از چند بار تکرار کردن، شیر قطره قطره شروع به بیرون آمدن می کند. اگر رفلکس اکسی توسین (بازتاب جهش) فعال باشد، شیرفواره می زند.

■ نباید نوک پستان را فشار داد. چون با فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن، شیر خارج نمی شود. مانند این است که کودک فقط نوک پستان را بمکد.

■ هر یک از پستان ها را باید به مدت ۵-۳ دقیقه، تا زمانی که جریان شیر کند شود، دوشید. سپس پستان طرف دیگر دوشیده شود. این کار را می توان با دست دیگر انجام داد. اگر مادر خسته شد، باید دستش را عوض کرده و با دست دیگر این کار را تکرار نماید.

■ برای آنکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود، لازم است پستان ها را به قدر کافی و به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه بویژه در چند روز اول که مقدار کمی شیر ترشح می شود، بدوشد و مدت دوشیدن را کوتاه تر نکند.

طول مدت دوشیدن به علت دوشیدن بستگی دارد:

■ اگر آغوز را برای نوزادی که قادر به مکیدن نیست می دوشند ممکن است ۱۰-۵ دقیقه دوشیدن لازم باشد تا یک قاشق مرباخوری آغوز به دست آید. معده نوزاد خیلی کوچک است و هر ۲-۱ ساعت دادن آغوز به مقدار کم تمام نیازهای او را برطرف می کند.

■ اگر دوشیدن برای افزایش تولید شیر است ۲۰ دقیقه حداقل ۶ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت بدوشند که حداقل یکبار آن در شب باشد. بنابراین کل مدت دوشیدن در شبانه روز حداقل ۱۰۰ دقیقه خواهد بود.

■ چنانچه بعد از دوره نوزادی (پایان یک ماهگی)، مادر شیرش را می دوشد تا در زمان غیبت وی وقتی در محل کار است آنرا به شیرخوار بدهند، طول مدت دوشیدن به جریان شیرو مقدار شیرمورد نیاز شیرخوار بستگی دارد. بعضی از مادران ۱۵ دقیقه و بعضی ۳۰ دقیقه وقت برای دوشیدن صرف می کنند.

برای زیاد شدن و ادامه تولید شیر می توان در ابتدا مدت زمان دوشیدن را به روش زیر تقسیم کرد:

- پستان اول را به مدت ۷-۵ دقیقه تا زمانی که جریان شیر کند شود، بدوشید. سپس پستان طرف دیگر را همین مدت بدوشید. این کار را می توانید با دست دیگر انجام دهید.
- سپس پستان اول را ۵-۳ دقیقه و بعد پستان دوم را به همین مدت بدوشید، مجدداً ۳-۲ دقیقه پستان اول و نیز دوم را تا هنگام کندی جریان شیر بدوشید.
- برای آنکه عمل دوشیدن پستان صحیح و کامل انجام شود، باید بقدر کافی به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه دوشید.

مادر باید چند وقت یکبار شیرش را بدوشد؟

پاسخ این سؤال بستگی دارد به اینکه شیر به چه منظوری دوشیده می شود. ازجمله برای نوزاد بیمار و کم وزن و مادر شاغل حداقل هر ۳ ساعت یکبار در شبانه روز (اغلب به دفعاتی که شیرخوار شیر می خورد) و برای رفع احتقان یا نشت شیر به مقداری که اعلام رفع شود باید پستان دوشیده شود. شیر را دور نریزید تا مورد استفاده شیرخوار قرار بگیرد.

■ برای برقراری شیردهی به منظور تغذیه شیرخوار کم وزن یا بیمار:

مادر باید در صورت امکان در روز اول و در اولین فرصت ممکن پس از زایمان، شیرش را بدوشد. در ابتدا ممکن است بتواند فقط چند قطره آغوز را بدوشد اما این قطرات برای نوزاد ضروری و حیاتی است و به شروع تولید شیر در پستان ها کمک می کند، درست به همان طریقی که مکیدن زود هنگام پستان توسط شیرخوار بعد از زایمان، به شروع تولید شیر کمک می کند.

به دفعاتی که شیرخوار باید در روز شیر بخورد، مادر هم باید هر چقدر می تواند، شیرش را بدوشد. این کار باید حداقل ۳ ساعت یکبار و در تمام طول شبانه روز انجام شود. اگر مادر شیرش را به دفعات کم بدوشد و یا فواصل زمانی میان دوشیدن شیرش زیاد شود، قادر نخواهد بود شیر کافی تولید کند.

■ برای حفظ تولید شیر به منظور تغذیه شیرخوار بیمار:

مادر باید حداقل هر ۳ ساعت یکبار شیرش را بدوشد.

■ برای برقراری تولید شیر، اگر بنظر می آید که بعد از چند هفته تولید شیرش کم شده است:

چند روز به دفعات مکرر (هر دو ساعت یا هر یک ساعت یکبار) و شب ها نیز حداقل هر ۳ ساعت یکبار مادر باید شیرش را بدوشد.

■ برای تامین شیر به منظور تغذیه شیرخوار، هنگامی که مادر سرکار است:

مادر تا حد امکان قبل از اینکه سر کار برود باید شیرش را بدوشد و برای شیرخوار کنار بگذارد. دوشیدن شیر، هنگام حضور مادر در محل کار نیز برای کمک به حفظ تولید شیر بسیار اهمیت دارد.

■ برای تسکین و تخفیف علائمی نظیر پیری و احتقان پستان ها و نشت شیر از آن ها در محل کار :

مادر فقط در حد لزوم و تسکین و تخفیف پستان ها شیرش را بدوشد .

نحوه نگهداری و ذخیره کردن شیر دوشیده شده

■ برای نگهداری شیر دوشیده شده مادر می توان از ظروف نگهداری شیشه ای یا پلاستیک سخت و شفاف استفاده کرد.

■ از ظرف مناسبی که بتوانید درب آنرا بپوشانید استفاده کنید. با آب داغ و مایع شوینده آن را تمیز کنید و با آب داغ، آب بکشید. اگر مادر با دست شیرش را می دوشد، مستقیماً آن را در ظرف جمع آوری بدوشد.

■ اگر مادر شیرش را در چندین ظرف ذخیره می کند، باید روی هر ظرف تاریخ را بنویسد و ابتدا شیرهای قدیمی تر را استفاده نماید.

■ شیر دوشیده شده باید هرچه زودتر مصرف شود و شیر تازه بهتر از شیر منجمد شده است. شیر دوشیده شده که قرار نیست در مدت ۲۴ ساعت مصرف شود بهتر است فریز شود. شیر حاصل از هر بار دوشیدن باید در ظرف جداگانه ای منجمد شود. برخلاف حرارت دادن، منجمد کردن شیر بسیاری از خواص ایمونولوژیک و تغذیه ای آن را حفظ می کند.

■ برای نگهداری شیر در فریزر، سه چهارم ظرف را از شیر پر کنید و در آن را بسته و پس از نوشتن تاریخ دوشیدن شیر، در فریزر بگذارید.

■ شیر را نجوشانید و در ماکروویو گرم نکنید چون بعضی از عناصر آن نابوده شده و می تواند دهان شیرخوار را نیز بسوزاند.

ذوب کردن شیر فریز شده

شیر فریز شده را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده کنید. می توان آنرا با قرار دادن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد. هرگز نباید شیر را در داخل ماکروویو ذوب کرد و نیز نباید جوشانده شود و همچنین نباید بعد از آن که کاملاً ذوب شد مجدداً منجمد گردد، ولی می تواند تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شود. برای شیرخواران بستری بعد از تغذیه، باقیمانده شیر دوشیده شده داخل بطری شیر باید دور ریخته شود. از تکان های شدید در هنگام گرم کردن خودداری شود.



مدت ذخیره کردن شیر مادر

۱- ذخیره کردن شیر برای شیرخوار سالم در خانه:

شیر تازه:

- در درجه حرارت ۳۷-۲۵ درجه سانتی گراد مدت ۴ ساعت
- در درجه حرارت ۲۵-۱۵ درجه سانتی گراد مدت ۸ ساعت
- دمای زیر ۱۵ درجه تا ۲۴ ساعت
- در دمای بالای ۳۷ درجه ذخیره نشود.
- در یخچال ۴-۲ درجه سانتیگراد تا ۸ روز: ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید. بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند. بنابراین بهتراست شیر طی ۵-۳ روز استفاده شود یا اگر قرار نیست طی ۵ روز آینده مصرف شود آنرا منجمد کنند.

شیر منجمد شده:

- اگر فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال): ۲ هفته
- در قسمت فریزر یخچال فریزر: ۳ ماه
- در فریزر مستقل با انجماد عمیق: ۶ ماه
- شیر منجمد ذوب شده در یخچال: تا ۲۴ ساعت یا قراردادن ظرف در آب گرم که شیر سریع ذوب شود. شیر را دوباره منجمد نکنید.

۲- ذخیره کردن شیر برای شیرخوار بیمار در بیمارستان:

شیر تازه:

- در حرارت اتاق (تا ۲۵ درجه): ۴ ساعت
- در یخچال (۴-۲ درجه): ۴۸ ساعت

شیر منجمد:

- در جایخی یخچال: ۲ هفته
- در قسمت فریزر یخچال فریزر و همچنین در فریزرهای مستقل با انجماد عمیق (۲۰- درجه سانتی گراد): ۳ ماه
- شیر ذوب شده در یخچال: ۱۲ ساعت (دوباره منجمد نکنید)

خوراندن شیر دوشیده شده مادر به شیرخوار:

- شیر دوشیده شده باید با قاشق یا فنجان یا روش های دیگر به طفل داده شود و نباید از بطری استفاده کنند. تغذیه با فنجان مزایای بسیاری دارد از جمله:
- یک روش غیرتهاجمی و برای شیرخوار خوشایند است، فنجان مثل بطری و سرشیشه

- نیاز به استریل کردن ندارد، درونش صاف و مسطح است و با شستن با آب داغ و مایع شوینده تمیز می شود. از مصرف لیوان های ناودان دار سفت، یا با سطوح ناصاف که ممکن است باکتری ها به آنها بچسبند، اجتناب کنید.
- استفاده از فنجان به شیرخوار اجازه می دهد با زبانش طعم ها را یاد بگیرد.
- به هماهنگی تنفس و مکیدن و بلعیدن کمک می کند.
- فنجان کنار کودک رها نمی شود تا خود او از آن تغذیه کند. کسی که شیرخوار را با فنجان تغذیه می کند او را در بغل خود نگه می دارد، به او نگاه می کند و برخی از نیازهای حسی و عاطفی او را ارضا می کند.
- به شیرخوار اجازه می دهد مقدار و سرعت مصرف شیر را کنترل کند.
- می تواند یک روش واسطه ای در جهت انتقال به تغذیه پستانی و نه شکست شیردهی باشد.
- فنجان مکیدن شیر از پستان را برای شیرخوار مختل نمی کند.
- فنجان باز است بنابراین شیرخوار می تواند شیر را بو کند.

چگونگی تغذیه شیرخوار با فنجان:

- دست های تان را بشویید.
- شیرخوار را در حالت نشسته یا نیمه نشسته در بغل خود داشته باشید. پشت، سر و گردن او را به خود تکیه دهید. پیچیدن اودریک پارچه کمک می کند که پشت او حمایت شود و دست هایش مزاحم نباشد.
- فنجان کوچک شیر را در تماس با لب او قرار دهید.
- فنجان را به آرامی روی لب تحتانی او قرار دهید بطوری که لبه های آن با قسمت خارج لب بالا تماس یابد.
- فنجان را کج کنید تا شیر با لب شیرخوار تماس پیدا کند.
- شیرخوار هشیار می شود و دهان و چشمش را باز می کند.
- شیرخوار نارس با زبان شیر را به دهان می برد.
- شیرخوار رسیده، می مکد و مقداری را هم می ریزد.
- شیر را درون دهان او نریزید و با نگهداشتن فنجان شیر در تماس با لب او اجازه دهید خودش آن را مصرف کند. وقتی به اندازه کافی مصرف کرد دهانش را می بندد و بیشتر نمی خورد.
- چنانچه مقدار محاسبه شده را مصرف نکند ممکن است وعده بعد مصرف کند یا باید دفعات بیشتری او را تغذیه کنید.
- به مقدار مصرف یک وعده نگاه نکنید بلکه مقدار ۲۴ ساعته را محاسبه کنید.

