

عوامل موفقیت و حمایت از شیرخوار

دکتر احمد قاسمیان

فوق تخصص نوزادان

یافتن سینه مادر توسط نوزاد

وقتی نوزاد پس از تولد روی شکم مادر قرار میگیرد ابتدا استراحت توأم با هوشیاری و آرامش دارد بندرت گریه میکند

سعی میکند به تدریج خود را به پستان مادر برساند اغلب ظرف ۳۰-۴۰ دقیقه موفق میشود

اثرات مکیدن نوک سینه مادر

مکیدن موجب افزایش ترشح اکسی توسین در خون مادر میشود که موجب :

۱. انقباض رحم و خروج جفت
۲. کاهش خونریزی مادر
۳. خواب آلودگی خفیف ,حالت سرخوشی در مادر
۴. بالارفتن آستانه درد و افزایش احساس محبت به فرزند
۵. افزایش ترشح هورمون های گوارشی که موجب افزایش سطح جذب روده و دریافت انرژی توسط مادر میشود

نوزاد نارس یا بستری

▶ باید هرچه ممکن است توسط مادر لمس شود و نوازش گردد که موجب

۱. کاهش حملات آپنه
۲. بهبود وزن گیری
۳. تسریع تکامل نوزاد
۴. کاهش تعداد روزهای متصل به ونتیلاتور
۵. کاهش خطر عفونت های بیمارستانی
۶. کاهش زمان بستری و ترخیص سریعتر نوزاد

توصیه های اجرایی :

۱. نوزاد سر حال ظرف ۵-۱ دقیقه روی سینه مادر و بین پستان ها قرار گیرد
و سایر اقدامات حداقل یکساعت به تعویق افتد(نظیر تزریق ویتامین K)
۲. نوزاد نارس سالم نیز باید در کنار مادر باشد
۳. در مجموع بهتر است در زمان حضور در بیمارستان نوزاد و مادر از هم جدا نشوند

روزهای اول زندگی

در روزهای اول گاهی نوزاد خیلی خواب آلوده است:

باید در زمان خواب سبک سعی در بیدار نمودنش کرد و حداقل ۱۲-۸ بار نوزاد را تغذیه نمود

بدلیل هضم و جذب سریع آغوز نوزاد تمایل دارد زود به زود تغذیه شود (هر ۹۰ دقیقه)

مواردی باعث اختلال در مکیدن و هماهنگی نوزاد میشود:

۱. داروهای مسکن که مادر دریافت میکند
۲. داروهای بیهوشی
۳. زایمان مشکل و سزارین
۴. بیحسی اپیدورال
۵. جداکردن مادر و نوزاد قبل از اولین تغذیه

تغذیه مکرر در روزهای اول

۱. مانع احتقان دردناک پستان های مادر میشود.
۲. موجب انقباضات رحم و کاهش حجم خونریزی و جلوگیری از کم خونی مادر میشود.
۳. کاهش زردی نوزادی.
۴. تولید حجم بیشتر شیر.
۵. تمرین جهت نوزاد برای روزهای چهارم به بعد که حجم شیر زیاد میشود.

اقدامات نامناسب در روزهای اول

۱- مصرف شیر مصنوعی ← افزایش احتقان پستان ها ← کاهش

شیرمادر و سردرگمی نوزاد در مورد نوک سینه مادر

۲- دادن آب یا آب قند ← کاهش شیر مادر ← افزایش زردی

ماه‌های اول زندگی

۱. جایگزینی شیر مادر با آغوز در دو هفته اول بطور کامل صورت می‌گیرد.
۲. بطور متوسط بیشتر نوزادان ۸-۱۲ بار در شبانه روز از شیر مادر تغذیه میکنند.
۳. بسیاری از نوزادان در ماه‌های اول cluster feeding دارند (چند نوبت زود به زود و چند نوبت با فواصل زیادتر).
۴. افزایش وزن از تعداد دفعات تغذیه مهمتر است.
۵. طول مدت تغذیه بسته به سن شیرخوار و بسته به میزان گرسنگی شیرخوار متفاوت است.
۶. حجم شیر صبح‌ها بیشتر است و ممکن است عصرها کمتر شود که با تغذیه مکرر شیرخوار مشکل رفع میشود.

نگرانی مادر در مورد حجم شیر

باید با مادر نکات زیر مرور شود:

۱. هرچه شیر خوار زود به زود و موثرتر پستان ها را مک بزند تولید شیر مادر بیشتر میشود.
 ۲. بدن بر اساس اصل عرضه و تقاضا شیر تولید میکند.
 ۳. نوزاد ۶-۸ نوبت در روز ادرار می کند (یا ۶-۵ پوشک یکبار مصرف در ۲۴ ساعت).
 ۴. نکته اساسی اعتماد به نفس مادر است که باید حفظ شود.
- باید نگرانی های بی مورد مادر در امر تغذیه نوزاد را رفع نمود و به وی خاطر نشان کرد، در صورتیکه نوزاد وزن گیری مناسبی دارد و پوشک خود را مکررا خیس نموده و مدفوع میکند، نشانه کفایت شیر است .

برخی نگرانی ها

۱- مصرف گول زنک (پستانک)

در برخی جوامع که مصرف شیر خشک غلبه دارد به جهت آرامش نوزاد استفاده میشود.

۱. منجر به قطع تغذیه با شیر مادر میشود.

۲. کم شدن طول مدت مکیدن در شبانه روز.

۳. کوتاه شدن مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر.

۴. کاهش وزن کودک.

۵. برفک دهان.

برخی نگرانی ها

۲- استفراغ بدلیل:

▶ رفلکس جاری شدن شیر

▶ رفلکس قوی گآگ

▶ تکامل ناکافی عضلات

▶ آلرژی

▶ پرخوری

▶ سایر علل

❖ معمولا در طی ۶-۴ ماه بهبود میابد.

❖ جابجا کردن آرام شیرخوار.

❖ عمودی نگه داشتن بعد از تغذیه.

برخی نگرانی ها

▶ GERD:

▶ زمانبست که استفراغ با :

۱. افزایش وزن نامناسب یا کاهش وزن

۲. حالت خفگی شدید

۳. بیماری ریوی

همراه باشد.

❖ در صورت بروز علائم فوق اقدامات تشخیصی میتواند کمک کند، در

سایر موارد اقدامات تشخیصی زیر یک سالگی ضرورت ندارد.

❖ جایگزینی شیر مصنوعی در اغلب اوقات کمک کننده نیست، چون

زمان تخلیه معده را بیشتر نموده و احتمال استفراغ را افزایش میدهد.

برخی نگرانی ها

▶ استفراغ جهنده:

۱. در صورت تکرار مهم تلقی شده و باید از نظر تنگی پیلور ارزیابی شود.
۲. تنگی پیلور در ۸-۲ هفتگی بروز کرده و موجب استفراغ جهنده و کاهش وزن ویبوست میشود.
۳. سایر علل شامل حساسیت شیرخوار به غذا یا داروی خاصی باشد (قطع آزمایشی داروی نوزاد یا مادر توصیه میشود)

برخی نگرانی ها

▶ گریه کردن و colic

۱. معمولا عصرها یا شبها اتفاق می افتد وگاهی بسیار منظم است.
۲. به معنی گرسنه بودن شیر خوار نیست.
۳. در آغوش گرفتن شیرخوار موجب کمتر شدن گریه میشود.
۴. گاهی زیاد شیر دادن علت میباشد(اگر معده پر است , می توان نوزاد را زیر سینه تخلیه شده قرار داد)
۵. سایر اقدامات آرامبخش

برخی نگرانی ها

► برخی اقدامات برای کاهش گریه شیرخوار:

۱. گرفتن بادگلو
۲. تعویض پوشک
۳. ارزیابی کل لباسهای وی
۴. قرار دادن نوزاد روی سینه مادر
۵. ماساژ کودک
۶. پیچیدن در یک پتوی سبک
۷. انتقال نوزاد به مکان آرام
۸. گهواره

موفق بائید