



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت بهداشت

اهمیت

تغذیه مادر



دی ۱۴۰۲



بیدار شدن مادر و شیر دادن او در شب، ثواب و اجری دارد و برای هر جرعه شیری که می دهد، پاداش او معادل با آزاد کردن هفتاد بنده است.

حضرت رسول اکرم (ص)

اهمیت تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقاء کودک می شود. شیر مادر حاوی انواع سلول های زنده دفاعی و عوامل مهم حفاظتی و ضد میکروبی است که شیر مصنوعی (از شیر گاو تهیه می شود) فاقد آن می باشد. ترکیب شیر مادر بر حسب سن و نیاز شیرخوار و همچنین از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر، مابین دفعات مختلف شیردهی و نیز در طول روز تغییر می کند.

یکی از مهمترین و موثرترین عمل در موفقیت تغذیه با شیرمادر آموزش های وضعیت شیردهی صحیح است. (از همان ساعات اولیه پس از تولد)

در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن صحیح، اساس دستیابی موثر شیرخوار به شیر مادر است. کلید موفقیت در تغذیه با شیرمادر است چون در مطالعات:

۹۴ درصد مادران با مشکلات شیردهی، وضعیت غلط و سطحی مکیدن نوک پستان را داشته اند.

فقط ۱۰ درصد زوج مادر و شیرخوار که مشکلات شیردهی ندارند، وضعیت شیردهی و گرفتن پستان نادرست داشته اند.

۹۰ درصد مشکلات شیردهی را می توان فقط با گرفتن صحیح پستان پیشگیری کرد.

نکات کلیدی در شیردهی برای شیرخوار

- ✍ قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد.
- ✍ بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر است.
- ✍ صورتش روبروی پستان است. (چانه چسبیده به پستان)
- ✍ سر (گوشها) و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
- ✍ هم سطح بودن و حمایت خوب بدن شیرخوار با کمی تمایل سر بطرف عقب (فاصله پستان با بینی برای تنفس شیرخوار)
- ✍ همتراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار
- ✍ خم شدن دست و پاهای او بطرف بدنش به منظور پیشگیری از تکان دادن آنها

هم سطح بودن سر شیرخوار با پستان

- ✍ بدن شیرخوار هم سطح پستان مادر باشد
- ✍ شیرخوار به زیر پستان آویزان نباشد
- ✍ پرهیز از وضعیتی که سبب چرخش گردن شیرخوار به طرفین شود

اهمیت وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

- ✍ باید به نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن پستان او بویژه در روزها و هفته های اول شیردهی، توجه خاص داشت، زیرا:
- ✍ نحوه در آغوش گرفتن و بخصوص پستان گرفتن شیرخوار، پایه و اصل موفقیت در تغذیه با شیرمادر است.

نتایج نادرست گرفتن پستان توسط شیرخوار



- ✍ نوک پستان دردناک، زخم نوک پستان
- ✍ انسداد مجاری شیر، احتقان پستان، عفونت پستان
- ✍ مکیدن ناموثر پستان
- ✍ کاهش انتقال شیر از پستان به دهان شیرخوار
- ✍ گریه و عدم رضایت شیرخوار
- ✍ طولانی و مکرر شیرخوردن شیرخوار
- ✍ کندی رشد (عدم وزن گیری مناسب شیرخوار)
- ✍ کاهش تولید شیرمادر
- ✍ کاهش طول مدت شیردهی و
- ✍ گاها قطع شیردهی

هدایت شیرخوار بطرف پستان

- ✍ دهان باید کاملاً باز و زبان در کف آن باشد.
- ✍ وقتی که کاملاً دهان باز شود وی را سریعاً و به آرامی در حالی که لب فوقانی با نوک پستان در تماس است و لب تحتانی او زیر و به دور از نوک پستان است بطرف پستان هدایت کنید.
- ✍ ارتباط کلامی (گفتن باز) و دیدن (باز نمودن دهان مادر) کمک کننده است.
- ✍ چفت شدن خوب به پستان مادر، قلب موفقیت در تغذیه با شیر مادر است. (Latch - on well)

مواردی که باید در هنگام گرفتن پستان پرهیز کرد



- ✍ بردن پستان به طرف دهان و یا خم شدن مادر به جلو
- ✍ خم کردن گردن و یا عقب کشیدن بیش از حد گردن شیرخوار
- ✍ فشار به چانه شیرخوار جهت به زور باز کردن دهان
- ✍ گرفتن پس سر یا فشار دادن سر شیرخوار به داخل پستان
- ✍ احساس ترس و مقاومت در شیرخوار در صورت رفتار سریع و خشن

چگونه مادر پستانهایش را با دست نگهدارد؟

- ✍ فشار بی مورد انگشت شست به روی پستان به بهانه باز نگه داشتن راه بینی ممکن است سبب:
 - * اختلال در چسبیدن دهان به پستان، خروج پستان از دهان،
 - * درد نوک پستان (زخم و شقاق) و مجاری بسته شده شیر شود.
- ✍ پرهیز جدی از گذاشتن سایر انگشتان در زیر پستان بطوریکه نزدیک هاله باشد. (گرفتن نوک پستان و یا جدا شدن از پستان)

چگونه مادر به کودک کمک کند تا پستان را بگیرد؟

- ✍ تماس نوک پستان به لبها (ترجیحاً لب بالا)
- ✍ در ابتدا باید چانه در تماس با پستان و نوک بینی نزدیک و هم سطح با نوک پستان باشد:
- ✍ دهان شیرخوار را به بالا بطوریکه از طرف چانه بخش زیادی از هاله را بپوشاند.
- ✍ دهان باز همانند اولین گاز زدن به یک ساندویچ بزرگ، کمک کننده است.

نکات کلیدی در شیردهی برای مادر

- ✍ هم سطح قرار گرفتن پستان مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.
- ✍ آوردن شیرخوار بطرف پستان و نه برعکس
- ✍ گذاشتن دست مادر در قاعده سر شیرخوار (شانه و گردن) و نه پشت سر وی (چون این عمل باعث رهاکردن پستان و کشیدن سر به عقب و قوس کردن بدن وی می شود)
- ✍ حمایت سر شیرخوار بطوریکه نه زیاد بطرف عقب و یا جلو باشد.
- ✍ فراهم نمودن وضعیت راحت مادر از نظر فیزیکی و روحی
- ✍ وضعیت خوب بدن مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.
- ✍ جای راحت و مناسب با هر وضعیتی که راحت است از نظر فیزیکی و روحی
- ✍ آموزش در هر وضعیتی که مادر قرار دارد و راحت است.

- ✍ پرهیز از هل دادن و به زور بردن شیرخوار بطرف پستان مادر
- ✍ پرهیز از شیردادن شیرخوار در حال گریه
- ✍ درآوردن پستان از دهان شیرخوار در وقفه های شیرخوردن
- ✍ چرخش بدن مادر یا شیرخوار و یا تکان دادن سر شیرخوار
- ✍ پیشگیری از تحرک بیش از حد شیرخوار (پراندن دست و پا)

علائم مکیدن موثر

- ✍ مکیدن های آهسته، عمیق بصورت: بازنمودن کامل دهان «توقف چانه» بستن دهان همراه با مکث ها
- ✍ گونه ها موقع مکیدن برآمده است.
- ✍ شیرخوار پس از شیرخوردن، خود پستان را رها می کند.
- ✍ مادر متوجه علائم بازتاب جهش شیر می شود.
- ✍ نداشتن احساس درد و ناراحتی مادر هنگام شیر دادن
- ✍ شنیدن صدای بلع با یا بدون گوشی در روی گلو

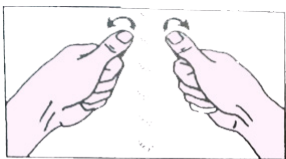
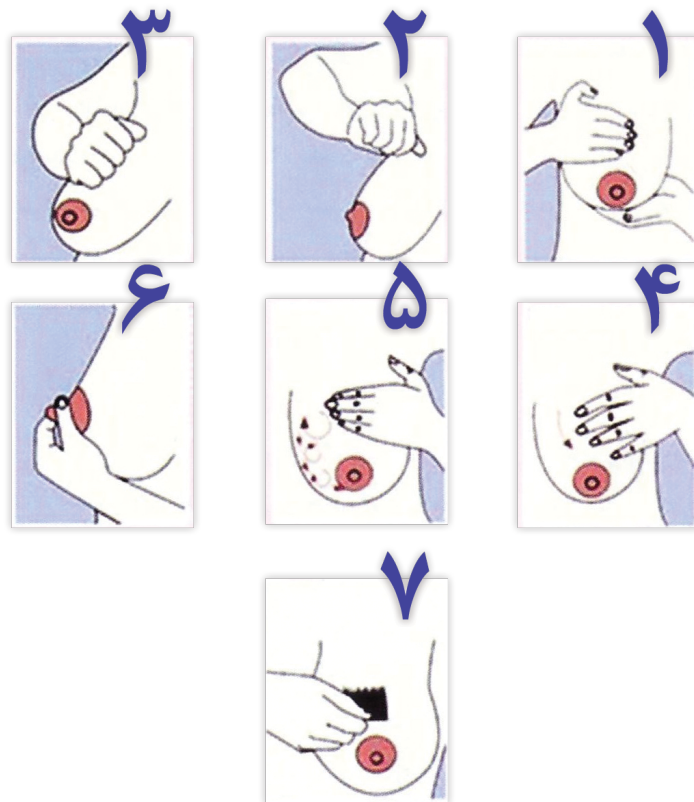
مراحل دوشیدن شیر

۱- تحریک رفلکس جاری شدن شیر

برای جریان بهتر شیر، توصیه می شود یک حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان قرار داده شود. حمام کردن با ماساژ دادن هم به این کار کمک می کند.

ماساژ پستان به صورت روش دو دستی، بدین ترتیب است که یک دست زیر پستان و دست دیگر بالای آن قرار گیرد. با حرکت یک یا هر دو دست همزمان با هم از طرف قفسه سینه به طرف نوک پستان، مجاری شیر لمس شده و شیر به طرف مخازن آن که در زیر هاله پستان قرار دارند جریان می یابد (تصویر ۱).

نشان دادن شست بسته روی پستان (تصویر ۲ و ۳) استفاده از انگشتان به صورت مارپیچی (تصویر ۴) ضربه ملایم به پستان (تصویر ۵) و در برخی از مادران تحریک نوک پستان (تصویر ۶) و حتی استفاده از شانه سر (تصویر ۷) نیز مفید است.



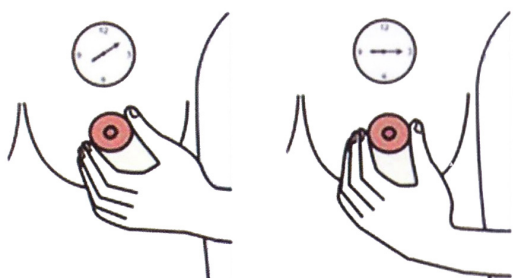
مالش دادن پشت مادر نیز مفید است به این منظور باید مادر روی صندلی بنشیند و به جلو تکیه دهد ساعدش را خم کرده، روی میز گذاشته و سرش را روی دستهایش بگذارد فردی که می خواهد مادر را کمک کند باید پشت مادر را با برآمدگی بندهای انگشتان خود به صورت مشت بسته چندین بار محکم از طرف ستون فقرات گردن به طرف پایین برای یک تا دو دقیقه مالش دهد.

شیر از پستان راست در وضعیت ساعت ۳ و ۹ و یا ساعت ۲ و ۸ قرار بگیرد.



شست روی ۱۲ و سایر انگشتان روی ۶

شست روی ۱۱ و سایر انگشتان روی ۵



شست روی ۱۰ و سایر انگشتان روی ۸

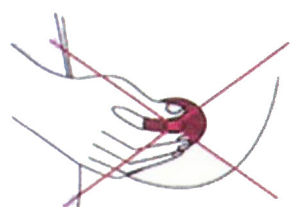
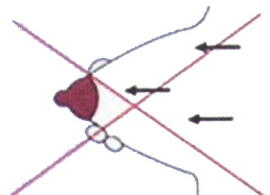
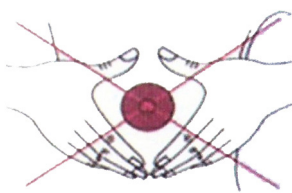
شست روی ۹ و سایر انگشتان روی ۷

از این سه کار پرهیز شود تا به بافت پستان آسیب نرسد:

۱- خزانیدن دست روی پستان

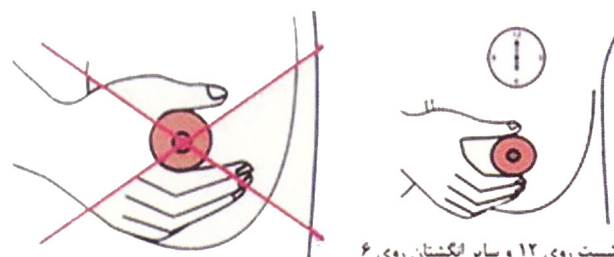
۲- کشیدن پستان و نوک آن

۳- فشار دادن نوک پستان



۲- نحوه گرفتن پستان و فشار بر مجاری شیر

الف) شست در بالا و یک یا دو انگشت در زیر پستان و روی لبه هاله قهوه ای قرار گیرد به طوری که ۳ تا ۴ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد و ذخایر شیر درست زیر انگشتان واقع شوند به طور مثال اگر هاله قهوه ای صفحه ساعت فرض شود، در صورت قرار گرفتن انگشت شست در ساعت فرضی ۱۲، سایر انگشتان باید در ساعت ۶ قرار داشته باشند.

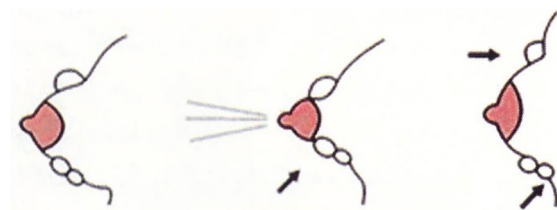


شست روی ۱۲ و سایر انگشتان روی ۶

نکته: گرفتن توده پستان به این حالت صحیح نیست.

ب) پستان باید مستقیم به طرف قفسه سینه فشار داده شود در مورد پستان های بزرگ می توان آن را کمی بالاتر آورده و سپس فشار داد.

ج) پستان ها به کمک انگشت شست و یک یا دو انگشت مقابل از پایین فشار به جلو آورده و رول داده می شود (بدون لمس هاله) تا شیر به آسانی خارج شود. مراحل الف تا ج به ترتیب تکرار شود.



۳- دوشیدن شیر از تمام قسمت های پستان

بعد از چند دقیقه دوشیدن، محل شست و انگشتان باید در دور هاله پستان تغییر کند. یعنی به صورت افقی، مایل راست و مایل چپ (مانند تصاویر) هم با دست راست و هم با دست چپ پستان دوشیده شود تا تمام مخازن شیر تخلیه شوند. برای دوشیدن هر پستان باید از هر دو دست استفاده شود و محل قرار گرفتن انگشتان را دور هاله قهوه ای پستان تغییر داد به طوری که تمام ذخایر شیر تخلیه شود. مثلاً هنگام دوشیدن از پستان راست، دست راست در وضعیت ساعت ۱۲ و ۶ و یا ساعت ۱۱ و ۵ قرار بگیرد و دست چپ برای دوشیدن

وضعیت های شیردهی



وضعیت زیر بغلی

شیرخوار روی بالش در بین بازو و قفسه سینه مادر قرار می گیرد. قاعده گردن و شانه کودک با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد حمایت می شود. (پای کودک با مانع برخورد نداشته باشد)



وضعیت گهواره ای متقابل

قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. دست زیرین شیرخوار پهلوی مادر است. مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگهدارد.



وضعیت گهواره ای (سنتی)

سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست همان طرف مادر حمایت می شود. دست زیرین شیرخوار پهلوی مادر است. مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد.



وضعیت خوابیده به پشت

مادر به پشت خوابیده طوری که سر و شانه هایش کمی بالاتر باشد. بدن شیرخوار شکم به شکم مادر است و سرشیرخوار کمی به طرف عقب تمایل دارد. پیشانی شیرخوار با کف دست مادر می تواند به آرامی نگه داشته شود.



وضعیت خوابیده به پهلو

مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد. پشت شیرخوار توسط ساعد دست فوقانی مادر و یا بالش و یا ساعد همان دست (همراه نگهداشتن پستان با دست فوقانی) حمایت می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید



بسیج اطلاع رسانی سلامت



واحد ترویج تغذیه با شیر مادر

منابع:

- بسته خدمتی مراقبت های ادغام یافته کودک سالم

- مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر

- دستورالعمل های ارسالی از وزارت