



به نام خالق هستی بخش



**دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی شیراز**

عنوان:

*** آنچه مادران در مورد خود و نوزادان باید بدانند ***

واحد آموزش شیر مادر بیمارستان حافظ

تهیه کننده: **لیلا گرگین پور** (کارشناس مامایی)

منبع: **کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر** (انجمن

علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران - 1400)

تاریخ تدوین: تابستان 97

تاریخ آخرین بازنگری: تابستان 1400



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

حرارت اتاق برسد. ظرف حاوی شیر فریز شده را هرگز نباید مستقیماً روی حرارت یا در مایکروفر قرار داد.

روش دوم شیر فریز شده را در شب قبل از مصرف در یخچال گذاشت تا روز بعد مورد استفاده قرار بگیرد.

شیر فریز شده و ذوب شده ترجیحاً ۸ ساعت و حداکثر تا ۲۴ ساعت می توان در یخچال نگه داشت. شیر ذوب شده و نیمه ذوب شده نباید مجدداً فریز نموده و شیر باقی مانده پس از تغذیه باید دور ریخته شود.

مشکلات پستان:

زخم شقاق نوک پستان شایعترین علت وضعیت نادرست شیر خوردن پستان گرفتن نامناسب می باشد ولیکن احتقان پستان استفاده از پستانک، کشیدن پستان از دهان شیرخوار و کوچک بودن زبان میتواند از عوامل دیگر موثر در ایجاد شقاق نوک پستان باشد.

احتقان پستان:

به طور طبیعی در چند روز اول بعد از زایمان به علت ترشح زیاد شیر و پرخوری در پستان های احتقان ایجاد می شود که با افزایش دفعات شیردهی و تخلیه مکرر پستان ها و محدود کردن زمان شیردهی برطرف خواهد شد.

در مادران شاغل بهتر است دوشیدن شیر و ذخیره کردن شیر در طی دوران مرخصی زایمان انجام پذیرد. جهت دوشیدن شیر در طی دوران مرخصی دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه ها و انگشت شست در بالا روی هاله قرار بگیرد. پستان را به قفسه سینه فشار دهید، سپس باید پستان را به کمک شست و انگشتان به طرف جلو آورده و به قسمت لبه هاله قهوه ای رنگ فشار نموده تا شیر و آرامی خارج شود و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمامی مجاری شیر تخلیه شود علائم مکیدن خوب بعد از چند بار مکیدن سریع مکیدن های آرام و عمیق شروع می شود و مادر صدای بلعیدن شیر خوار را می شنود. اگر شیرخوار خوب بمکد، حرکت محل اتصال گوش ها شقیقه مشاهده میشود.

برای فریز کردن شیر دوشیده شده فقط باید ۳/۴ ظرف محتوی شیر و یا مقدار شیر به اندازه یک وعده غذا باشد. شیر دوشیده شده در دمای معمولی اتاق باشد، دور بودن آفتاب و گرما به مدت ۸-۴ ساعت در دمای ۸ درجه سانتیگراد در پایین یخچال ۴۸ میتوان نگهداری نموده در صورتی که شیر مادر در قسمت جایخی تا دو هفته، در فریزر معمولی تا ۳ ماه و در فریزر صنعتی شش ماه قابل استفاده می باشد.

قابل توجه مادران نحوه استفاده از شیر فریز شده

روش اول ظرف شیر فریز شده را داخل ظرف آب گرم قرار داده تا شیر ذوب و حرارت آن را به درجه

مزایای شیر مادر

آغوز از ماه هفتم حاملگی در پستان تولید می شود، یک مایع زرد و غلیظ رنگ چسبیده و مثل رنگ نقاشی جدار روده شیرخوار را میپوشاند و محافظت میکند. اولین غذای کامل شیرخوار محتوی ویتامین و پروتئین و یک مسهل میباشد و از زردی جلوگیری می کند .

- ✓ هضم شیر مادر آسان میشود.
- ✓ شیر مادر همیشه در دسترس است و هزینه ای ندارد.
- ✓ شیر مادر آلودگی ندارد و درجه حرارت شیر مادر متناسب و ثابت است.
- ✓ شیرمادر باعث کاهش بیماری هایی مانند اسهال، عفونت های گوش میانی و آسم میشود.
- ✓ شیر مادر باعث بالا رفتن ضریب هوشی کودک میگردد .
- ✓ آغوز که در ۴-۲ روز پس از زایمان ترشح می شود، مقدار زیادی پروتئین و مواد معدنی و ایمنی دارد و برای نوزاد بسیار مفید است.
- ✓ تغذیه با شیر مادر باعث ارتباط عاطفی عمیق بین مادر و شیرخوار میشود.
- ✓ میزان ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در مادر با شیر دادن کاهش می یابد.

تغذیه مادر در دوران شیردهی

مادر شیرده نباید کار سنگین انجام داده و خود را خسته کند ،مادر در دوران شیردهی احتیاج به انرژی

بیشتر برای ساختن شیر مورد نیاز کودک دارد که این انرژی باید از طریق غذاهای های کافی و متنوع تامین نماید. یک مادر شیرده حتماً باید از تمام گروه غذایی استفاده کند. باید حتما هفته‌های دوبر ماهی، برنج کته ای درست کند و از گروه سبزیجات و میوه جات تازه حتما در هر وعده غذایی استفاده کند. از مغزها حتماً هر روز هفت دانه بادام و پسته استفاده کنید حبوبات را باید شب قبل بخیسانید و آب را بیرون بریزید و استفاده کنید که نفاخ نباشد. یک عامل مهم موفقیت در شیردهی آرامش خاطر و عدم نگرانی مادر است .

استفاده از لبنیات برای مادر شیرده مفید می باشد. قابل توجه مادران شیرده مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار می باشد .

نحوه دوشیدن شیر

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است. بهترین زمان برای دوشیدن شیر صبح ها می باشد ولی در هر زمان می توان این کار را انجام داد برای مثال میتوان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار شیر اضافی را دوشیده و ذخیره کرد. بهتر است قبل از دوشیدن شیر مادر کمی استراحت کند و یک لیوان مایعات گرم بخورد. وسایل دوشیدن شیر باید کاملاً تمیز و جوشانده شود .

روش صحیح شیردهی

تمام بدن شیرخوار باید رو به روی مادر و در تماس نزدیک با بدن او باشد .

صورت شیرخوار و چانه اش روی پستان قرار گیرد.

دهانش کاملاً باز و لب پایینی او به طرف خارج برگشته باشد.

هاله قهوه ای رنگ پستان در داخل دهان او قرار گیرد.

مکیدن طفل آرام و عمیق باشد و صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده شود.

نوزاد فقط از راه بینی تنفس می کند، پس باید توجه داشت که بینی نوزاد توسط پستان مسدود نشود.

مادران گرمی توجه داشته باشند که ابتدای شیر از آب و انتهای آن شامل مواد پروتئینی و چربی می باشد بنابراین هنگام تغذیه حتماً یک پستان به طور کامل توسط شیرخوار میکیره شوند استان دیگر در نوبت بعدی تغذیه به نوزاد داده شود.

مادر باید در وضعیت راحت باشد و سعی کند به کودکش فکر کند یا او را در آغوش بگیرد و توصیه می شود قبل از دوشیدن شیر حمام کند و یک حوله گرم مرطوب به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه روی سینه قرار دهد زیرا که این کار ها به جاری شدن تهیه شیر کمک می کند .

نحوه تغذیه نوزادان با وزن تولد کم یا نارس

نوزادان قادر به مکیدن و پریدن از حدود ۳۴ هفته سن داخل رحمی هستند و از این زمان هماهنگی و بین مکیدن و بلعیدن ایجاد می شود. در نوزادان با سن داخل رحمی کمتر از ۳۲-۳۴ معمولاً شروع تغذیه با شیر دوشیده مادر از طریق فنجان یا قاشق یا در صورت نیاز با لوله معده است. هر وعده تغذیه با لوله معده به مدت ۰۲ دقیقه صورت می گیرد .

برای تغذیه از راه لوله معده اصول بهداشتی در شیر دوشیدن شیر، جمع آوری شیر و ظرف جمع آوری شیر رعایت شود .

آموزشهای لازم در خصوص مراقبت در منزل

- بهترین درمان زردی نوزاد، نور درمانی است و استفاده از داروهای خانگی مثل شیر خشک و ترنجبین و نیز مصرف آب توصیه نمی شود چرا که سبب کم آبی، اسهال و بی حالی نوزاد میشود .
- ناف نوزاد از روز ۳ تا ۰۱ روز بعد از تولد به طور طبیعی خشک می شود و نیاز به هیچگونه اقدامی ندارد. در صورت مشاهده هرگونه ترشح یا عدم خشک شدن بعد از این تاریخ حتماً به پزشک نوزادان مراجعه کنید .
- استحمام نوزادان بلامانع است و مادر نوزاد نیز بایستی استحمام مرتب داشته باشد و نکات بهداشتی را رعایت نمایند.

- مراقب نوزاد بایستی شستن دست ها را به صورت مرتب و موثر داشته باشد.
- از خوردن و خوراندن دارو های عطاری و گیاهی خصوصاً در جهت کاهش نفخ نوزاد، زردی و ... اکیداً پرهیزید .

مراقبت مادر پس از زایمان فعالیت:

در هفته اول پس از انجام سزارین و زایمان فعالیت نسبی وجود داشته باشد. سعی شود به بخیه ها فشار وارد نشود . خواب و استراحت خود را در صبح و بعد از ظهر تنظیم نمایید .

بهداشت ناحیه عمل شده در بیماران سزارین محل

زخم را تمیز و خشک نگه دارید . در صورت وجود تورم، ترشح و جدا شدن لبه های زخم به بیمارستان مراجعه نمایید .

اکثر بخیه های محل عمل نیازی به کشیدن ندارد و در غیر اینصورت ۰۱ روز پس از سزارین به درمانگاه مراجعه نمایید .

مراقبت از بخیه ناحیه تناسلی پس از زایمان طبیعی

□ دستهای خود را تمیز بشوید و سپس ناحیه تناسلی را از جلو و عقب بشوید .

□ نوار بهداشتی و لباسهای زیر خود را مرتب عوض کنید .

□ نخ های بخیه قابل جذب است و نیازی به کشیدن ندارد .

□ از محلول بتادین می توانید جهت شستشو استفاده نمایید.

□ محل بخیه ها خشک باشد.

□ از زور زدن اجتناب نمایید.

استحمام

پس از ترخیص از بیمارستان می توانید به طور ایستاده حمام کنید و دوش بگیرید .

شستن زخم با آب و خیس شدن آن هنگام دوش گرفتن مشکلی ایجاد نمیکند .

از کشیدن لیف بر روی بخیه ها خودداری کنید .

تسکین درد

برای تسکین درد استفاده از مسکن های ساده تجویز شده توسط پزشک کافی و مشکلی در میزان شیر شما نخواهد داشت .

مصرف آنتی بیوتیک

دارو را طبق زمان و مقدار تعیین شده توسط پزشک مصرف نمایید .

مصرف آنتی بیوتیک باعث کاهش شیر شما نخواهد شد .

نزدیک پس از زایمان

بهرتر است ۴-۶ هفته پس از زایمان از نزدیکی خودداری شود .

در هنگام نزدیکی حتما از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده شود .

تنظیم خانواده

روشهای جلوگیری از بارداری کانوم، IUD و قرص های خوراکی می باشد

پس از زایمان مصرف قرص مخصوص شیردهی را شروع نمایید. برای مادران شیرده مصرف قرص های معمولی ممنوع است. جهت دریافت و آموزش قرص شیردهی و سایر روشهای پیشگیری به درمانگاه محل خود مراجعه نمایید.

در صورتی می توانید از شیر دادن به عنوان روش پیشگیری استفاده نمایید که فواصل شیردهی از ۴ ساعت بیشتر نشود و تغذیه انحصاری با شیر مادر وجود داشته باشد و قاعدگی رخ نداده باشد.

علائم خطر پس از زایمان

خونریزی پس از زایمان ۳-۴ هفته طول می کشد ولی نباید اندازه آن از مقدار قاعدگی بیشتر باشد.

اگر به تعویض یک یا دو نوار بهداشتی در ساعت احتیاج پیدا کردید به پزشک مراجعه نمایید.

در صورت وجود تب و لرز، ترشحات بد بو و زیاد، تهوع و استفراغ، درد شکم، بد حالی و خستگی به پزشک مراجعه نمایید.

پیشگیری های لازم والدین بعد از ترخیص

زردی نوزاد بایستی ۲۴ ساعت بعد از ترخیص چک گردد و بعد از ۲۴ ساعت در هر زمان که احساس می کنید که پوست نوزادتان زرد رنگ و یا سفید چشم نوزاد نیز روبه زردی است زردی بایستی چک شود. جهت واکسیناسیون بدو تولد نوزاد، بلافاصله بعد از ترخیص به بخش واکسیناسیون بیمارستان حضرت زینب (س)، مسلمین، مادر و کودک، کوثر و... مراجعه کنید و یا به نزدیکترین مرکز زایمان محل سکونت خود مراجعه نمایید.

پیشگیری مراحل اولیه تست غربالگری ۳-۵ روزگی بعد از تولد و پیشگیری دیگر مراحل تست غربالگری الزامی است. تست غربالگری در حال حاضر در بیمارستان حافظ انجام نمی شود. جهت انجام تست غربالگری به سایر مراکز مراجعه نمایید)

آدرس مراکز غربالگری در شهر شیراز به شرح زیر می باشد:

□ مرکز بهداشتی درمانی ابوالفضل (ع): بلوار نصر، روبروی بانک مسکن، جنب مسجد ابوالفضل (ع) ۶۴۶۶۰۳۷۳

□ مرکز بهداشتی درمانی فاطمه الزهرا (س): میدان معلم، خ همت جنوبی، نبش کوچه ۹۰۳۶۳۲۱۹

□ مرکز بهداشتی درمانی طالقانی: بلوار مدرس، بعد از بلوار رازی، جنب تالار پذیرایی مروارید ۱۵۰۳۷۲۶۵

□ مجتمع تخصصی و درمانی گلستان: بعد از میدان دوم شهرک گلستان، خ صبا، جنب پارک محله ای ۳۰۶۰۳۶۲۲

□ مرکز جامع سلامت حضرت ولیعصر (عج): بلوار باهنر جنوبی، میدان پارسه به سمت کمربندی، سمت چپ اولین کوچه. ۳۸۳۷۲۱۸۴ قابل

توجه مادران گرامی

در صورت مشکل شیردهی بعد از ترخیص همه روزه از ساعت ۱۲-۱۱ صبح و روزهای دوشنبه و چهارشنبه عصر از ساعت ۷-۶ در درمانگاه زنان مشاوره و شیردهی انجام می شود و همچنین روزهای شنبه توسط خانم گرگین پور ۰۱-۸ هر هفته مشاهده و شیردهی انجام می شود.

شماره تماس در صورت مشکل ۳۶۴۷۹۵۳۱ داخلی

۲۵۸،۲۱۸،۲۴۵ تماس حاصل فرمایید.

۹۱۲۸۹۰۹۱۷۳۰

جهت پیشگیری تست شنوایی نوزاد، یک روز بعد از ترخیص به بیمارستان حافظ، طبقه همکف، اتاق شنوایی سنجی مراجعه کنید.

تست بینایی نوزاد، در صورتی که نوزادتان زیر ۳۴ هفته و با وزن کمتر از

۲ کیلوگرم متولد شده باشد، روز ۲۸ تولد نوزاد را محاسبه نموده. در روز

موعود ساعت ۷ صبح (روزهای یک شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه) با

حضور نوزاد به درمانگاه پوستچی روبروی بیمارستان شهید فقیهی مراجعه کنید.

برای بررسی رشد و تکامل ذهنی، حرکتی و رفتاری نوزادتان بایستی از ۴

تا ۶ ماهگی به درمانگاه امام رضا درمانگاه تکامل مراجعه نمایید. حضور

دلبندتان الزامی است.

نکته خیلی مهم (علائم خطرناک و هشدار دهنده در منزل): در

صورت بروز علائم خطر مانند تب، بی حالی، لرزش های غیر عادی، سیاه

شدن کل بدن نوزاد در حین استراحت و یا حین شیر خوردن، کیودی دور

لب، زردی غیرعادی، امتناع نوزاد از شیر خوردن، اسهال و استفراغ

، بیبوست، نفخ، دل درد، علائم سرماخوردگی (عطسه به تنهایی نشان دهنده

سرماخوردگی نوزاد نمیباشد)، ترشح از بند ناف، مکیدن ضعیف نوزاد به

پزشک متخصص نوزادان مراجعه نمایید.

حضرت رسول اکرم (ص) می فرمایند:

اگر مادری شب شیر دهد برای جرعه شیری که می دهد، پاداش او معادل

آن است که هفتاد بنده را در راه خدا آزاد کرده است.