



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

مراقبت از نوزاد

«حین بستری»

تهیه کننده: زهرا منفرد (کارشناس پرستاری)

منبع: بسته خدمتی نوزاد سالم

تاریخ تدوین: دی ماه 1399

تاریخ بازنگری: دیماه 1400



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

برای شیردهی به نوزاد نکات زیر را در نظر

بگیرید:

➤ در جای خلوت و آرام و یا در محلی که توسط نزدیکان حمایت می شوید، بنشینید.

➤ برای تولید شیر به مقدار مورد نیاز شیرخوار باید به طور مکرر و به نحو صحیح پستان را بمکد. چنانچه فقط نوک پستان را بمکد، شیر خارج نمی شود.

علائم خوب گرفتن پستان مادر توسط شیرخوار:

❖ نوک پستان و آرئول در دهان شیرخوار کشیده و طویل شده است.

❖ مجاری بزرگ زیر آرئول «هاله قهوه ای رنگ نوک سینه» در دهان شیرخوار قرار گرفته است.

❖ لازم است پوشک پارچه ای از سایر لباس ها جداگانه شسته شود. زیرا پوشک های پارچه ای را باید با شوینده های ملایم شست تا موجب حساسیت و ناراحتی در دستگاه تناسلی و ران ها نشود.

❖ برای آبکشی لباس ها از آب داغ استفاده کنید.
❖ پاک کننده های مایع بهترین مواد برای تمیز کردن انواع لباس ها هستند.

❖ در صورت تصمیم به تعویض شوینده لباس نوزاد، ابتدا باید یک قطعه لباس نوزاد را با آن شستشو داد و اگر تحریکی ایجاد نشد برای همه لباس ها استفاده کرد.

تغذیه انحصاری با شیرمادر فواید زیادی

برای مادر و نوزاد شما دارد:

- ❖ شیر مادر مواد لازم برای رشد و تکامل نوزاد را دارا می باشد.
- ❖ راحت هضم و جذب می شود.
- ❖ تمیز و گرم است و نیاز به استریل و گرم کردن ندارد.
- ❖ خطر رقیق یا غلیظ بودن فرمول «شیر مصنوعی» را ندارد.
- ❖ خطر حساسیت به خصوص در افراد با سابقه حساسیت فامیل را کاهش می دهد.
- ❖ ارزان است.
- ❖ در هر زمان قابل دسترسی است.



- ❖ از نظر ایجاد روابط عاطفی باعث خوشنودی مادر میشود و روابط مادر و نوزاد قوی تر می گردد.
- ❖ شیردهی باعث تسریع بازگشت رحم به فرم اولیه و کاهش خونریزی بعد از زایمان می شود.
- ❖ شیردهی باعث کاهش وزن مادر به زمان قبل از حاملگی می شود.
- ❖ شیردهی، شروع مجدد قاعدگی را به تاخیر می اندازد و از سرطان پستان پیشگیری می کند.
- ❖ معیارهای رشد نوزاد قد، وزن و دور سر و سینه او می باشد که اولین بار در اتاق زایمان بعد از تولد اندازه گیری می شود.
- ❖ نوزاد طی ده روز اول تولد مقداری وزن از دست می دهد و در ده روزگی به وزن زمان تولد می رسد.
- ❖ کوتاه نگه داشتن ناخن ها برای سلامتی نوزاد مهم



- ❖ است. زیرا نوزادان در هنگام ابراز شادمانی و تکان دادن دست ها و پاهایشان می توانند به پوستشان آسیب برسانند و آن را زخمی کنند.
- ❖ بهترین زمان کوتاه کردن ناخن نوزاد هنگام خواب است. هنگامی که نوزاد خواب است با یک دست، دست او را بگیرید و با صاف نگه داشتن دست ها با دست دیگر ناخن ها را با قیچی مخصوص که سر آن گرد است کوتاه کنید.
- ❖ جنس لباس نوزاد حتماً از پنبه یا نخ باشد.
- ❖ برای نوزاد پوشش مناسب فصل استفاده نمایید و موقعیت آب و هوایی را در نظر بگیرید.
- ❖ برای شستشوی لباس نوزاد نیاز نیست که حتماً از شوینده های مخصوص استفاده نمود، مگر نوزاد دارای آلرژی و حساسیت پوستی باشد.



❖ زبان شیرخوار آنقدر جلو آمده که روی لثه قرار دارد. بنابراین می تواند شیر را به داخل دهان برده و بدوشد.

شما می توانید با نگاه کردن تشخیص دهید که شیرخوار پستان خوب گرفته است یا نه.

علائم خوب گرفتن شامل:

- دهان شیرخوار کاملاً باز است.
- لب تحتانی به بیرون چرخیده است.
- چانه به پستان چسبیده یا تقریباً نزدیک آن است.
- آرئول بیشتر در بالای دهان دیده می شود تا زیر آن.
- هنگامی که شیرخوار پستان را خوب گرفته باشد، مادر احساس راحتی کرده و دردی حس نمی کند و شیرخوار می تواند مؤثر بمکد.



چنانچه شیرخوار پستان را خوب گرفته باشد

علائم زیر مشاهده می شود:

❖ شیرخوار مکیدنهای آهسته و عمیق دارد و گاه مکث میکند.

❖ شما می توانید بلع او را ببینید یا صدای آن را بشنوید.

❖ گونه های شیرخوار پر است و در طول تغذیه تو کشیده نمی شوند.

❖ شیرخوار تغذیه را به اتمام می رساند و پستان را خودش رها میکند و راضی به نظر می رسد.

مکیدن نوک مصنوعی، مکیدن پستان را برای شیرخوار مشکل می نماید. پس از مکیدن نوک مصنوعی، چون عمل مکیدن پستان با مکیدن نوک های مصنوعی متفاوت است شیرخوار ممکن است نوک مصنوعی را ترجیح داده و پستان گرفتن برایش مشکل شود.



❖ استفاده از گول زنک (پستانک) ممکن است مدت مکیدن پستان را کاهش داده، تحریک لازم برای تولید شیر و برداشت شیر از پستان را کاهش دهد.

❖ شیرخوار را مکرراً و بر اساس نیاز که معمولاً هر 1_2 ساعت است و به مدت دلخواه او تغذیه کنید. شب ها هم به او شیر تان را بدهید چون مقدار پرولاکتین که در شب ترشح می شود زیاد است.

❖ پستان را فقط با آب بشویید از صابون، لوسیون، روغن و وازلین استفاده نکنید.

❖ چنانچه روزانه یک بار استحمام می کنید، همان شستن یک بار در روز کافی است. لزومی ندارد که قبل از تغذیه پستانها را به طور مستقیم بشوئید. چون با این کار چربی محافظ پوست از بین رفته و رایحه ای که شیرخوار با آن پستان مادرش را میشناسد، محو میشود.



سر و شانه شیرخوار و (چنانچه نوزاد است تمام بدنش) حمایت شود.

وقتی که شیرخوار به طرف پستان آورده می شود بینی او مقابل نوک پستان قرار گیرد.

وضعیت خوابیدن به پهلو و شیر دادن

مراقب باشید سطح بینی شیرخوار مقابل نوک پستان مادر قرار گیرد و نیاز نباشد که گردنش را برای گرفتن پستان خم کند.

وضعیت گهواره ای معمولی یا سنتی

دست زیرین شیرخوار دور بدن مادر است و بین قفسه سینه شیر خوار و مادر نیست و در پهلوئی مادر قرار می گیرد.

مراقب باشید که سر شیرخوار خیلی دور در زاویه آرنج مادر فرو نرفته باشد که پستان به یک طرف کشیده شود و نتواند آن را درست بگیرد.



✓ چنانچه مادر نشسته یا خوابیده شیر می دهد، باید راحت باشد و تکیه داده باشد.

✓ چنانچه روی صندلی نشسته، زیر پای داشته باشد تا پاهای او آویزان یا ناراحت نباشد.

وضعیت شیرخوار

شیرخوار می تواند روی دست مادر، زیر بغل و پهلوئی او قرار گیرد.

در هر وضعیتی باید چهار نکته کلیدی موجود باشد تا راحت شیر بخورد:

✓ گوش، شانه و باسن شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد. به طوری که گردن او نچرخیده یا متمایل به جلو یا عقب نشود.

✓ بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد و بیشتر او به طرف پستان آورده شود تا اینکه مادر به طرف او کشیده شود.



❖ سینه بند لازم نیست ولی اگر تمایل دارید از سینه بند استفاده کنید، باید نوعی باشد که پستان را تحت فشار قرار ندهد.

❖ چنانچه به دلایلی فعلا نمی توانید به نوزاد خود شیر بدهید شیر خود را بدوشید. چنانچه شیر از سینه تخلیه نشود تولید شیر قطع و خشک می شود. ولی این امر یک هفته یا بیشتر طول میکشد.

❖ زود شروع کردن و مکرر شیر دادن به شروع تولید شیر کمک می نماید.

نحوه در آغوش گرفتن برای شیر دادن:

وضعیت های مادر:

✓ روی زمین یا روی صندلی
✓ ایستاده

