



برنامه دوره آموزشی مشاور شیردهی

تصور مادر در مورد ناکافی بودن و گاهی قطع شیرمادر

دکتر محمود راوری

مقدمه

▶ ناکافی بودن شیرمادر

- **واقعی:** وجود شرایطی در مادر که کاهش و یا تأخیر تولید شیر در مرحله دوم تولید شیر است
 - عدم تکامل بافت پستان (هیپوپلازی، مخروطی..)
 - صدمات وارده به پستان (در جراحی، سوختگی..)
 - تاثیرات هورمونی (سندرم تخمدان پلی کیستیک، کم کاری و پرکاری تیروئید، سندرم شیهان، باقی ماندن تکه هائی از جفت
 - اختلالات متابولیکی (دیابت کنترل نشده، چاقی..)
 - دخالت های زایمانی..
- **احساسی:** مادر نگران ناکافی بودن شیر خودش هست و حتی باورش بر این است، و گاهی **قطع شیردهی، مشکلاتی برای شیرخوار و خودش**

معاونت بهداشت



نگران ناکافی بودن شیر

- ▶ یکی از **شایع ترین علل قطع شیردهی** این است که **مادر فکر می کند شیر کافی ندارد (احساسی)**
 - ▶ گاهی مادر شیر کافی تولید می کند و می تواند حتی هم زمان دو شیرخوار را سیر نماید، به دلیل:
 - ▶ **عدم اعتماد بنفس** (بخصوص مادران جوان با حمایت کمتر از جانب فامیل و شوهر و دوستان)
 - ▶ **نگرانی ، استرس ، خستگی** (باعث کاهش رفلکس اکسی توسین)
 - ▶ رفتارهای شیرخوار (مثل گریه زیاد یا مکرر شیر خوردن...)، **بیماری یا مصرف داروها...**
- باز هم فکر می کند شیر کافی ندارد!؟**

معاونت بهداشت



شیرمادر کافی است

- ▶ **بهترین و کاملترین غذای انحصاری و حفاظت شیرخوار** بخصوص برای ۶ ماه اول عمر و سپس ادامه آن همراه با غذای کمکی و سپس غذای خانواده تا ۲ سال و یا بیشتر
- ▶ نوزادی که با شیرمادر تغذیه می شود به آب، آب قند، ترنجبین، شیر مصنوعی و هیچ ماده غذایی دیگری نیاز ندارد
- ▶ توانائی مادر در تولید **شیر کافی و بطور انحصاری** و بدون استفاده از شیر کمکی مصنوعی برای **هر فصل و هر دو جنس**، دوقلوها و حتی سه قلوها
- ▶ حتی آغوز تولید شده پس از تولد بیشتر از نیاز و حجم معده نوزاد است

گنجایش معده نوزاد و شیر تولید شده مادر

روز اول

- به اندازه تیله بزرگ ۷-۵ سی سی
- تولید شیرمادر حد اقل ۷ سی سی در هر نوبت
- متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه ۱۰-۲ سی سی

روز سوم

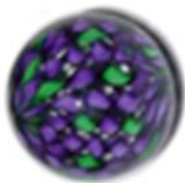
- به اندازه توپ پینگ پنگ ۲۷-۲۲ سی سی
- تولید شیرمادر حد اقل ۳۸ سی سی در هر نوبت
- متوسط دریافت شیر در هر نوبت تغذیه ۳۰-۱۵ سی سی

روز دهم

- به اندازه تخم مرغ بزرگ ۸۱-۶۰ سی سی
- تولید شیرمادر از روز پنجم حد اقل ۷۰ سی سی در هر نوبت

روز سی ام

- ۱۲۰-۶۰ سی سی
- تولید شیرمادر از ۷۵۰-۱۰۵۰ سی سی روزانه



Dr. Ravari

معاونت بهداشت



نوزادی که با شیرمادر تغذیه می شود

روز	کاهش وزن طبیعی	کاهش وزن بیش از حد
-----	----------------	--------------------

وزن گرفتن از روز پنجم تولد (ایده آل)

نوزادان با زایمان طبیعی زودتر به وزن تولد می رسند

معاونت بهداشت



تصور مادر از ناکافی بودن شیر (احساس مادر این است)

- ▶ در روزهای اول بطور مکرر پستانم را می مکد
- ▶ تغذیه طولانی و یا شیرخوارم بعد از شیر خوردن بیقرار است (کاهش تولید شیر)
- ▶ شیرخوارم پستانم پس میزند و ضمن گریه و ناراحتی بازهم شیر میخورد
(افزایش تولید شیر)
- ▶ شب ها بیدار است و بیشتر شیر میخورد
- ▶ به مدت کمتری پستانم را می مکد
- ▶ امتناع از پستان
- ▶ فقط از یک پستانم شیر میخورد
- ▶ پستان هایم کوچک است **معاونت بهداشت**
- ▶ اگر شیرخوارم شیر خشک بخورد چند ساعتی می خوابد

حالات مختلف فوق
را به حساب ناکافی
بودن شیر خود
نگذارید



تصور مادر از ناکافی بودن شیر (احساس مادر این است)

- ▶ شیرم آبکی است
- ▶ شک دارم بتوانم شیر کافی تولید کنم
- ▶ شیر خوارم مرتب گریه میکند
- ▶ زود به زود شیر میخواهد (تمایل به مکیدن مکرر)
- ▶ پستان هایم نرم شده است
- ▶ پستانم رگ نمی کند
- ▶ می دوشم شیر نمی آید
- ▶ کم شیری در شب هنگام
- ▶ تمایل شیرخوار به تغذیه با بطری

حالات مختلف فوق را به حساب ناکافی بودن شیر خود نگذارید



تغذیه طولانی ...

▶ شیرخوار شیر کافی نمی خورد

◦ به طرز صحیح پستان را به دهان نگرفته نتیجتاً مکیدن موثر و انتقال شیرخوبی ندارد و بیقرار است

▶ ارضاء مکیدن

◦ معمولاً در چند دقیقه اول مکیدن ، اغلب نیازهای تغذیه ای خود را برطرف می کنند ولی دوست دارند با ادامه شیرخوردن بصورت مکیدن غیر تغذیه ای نیاز به مکیدنشان کنند

معاونت بهداشت



چالش: ناکافی بودن شیر!؟

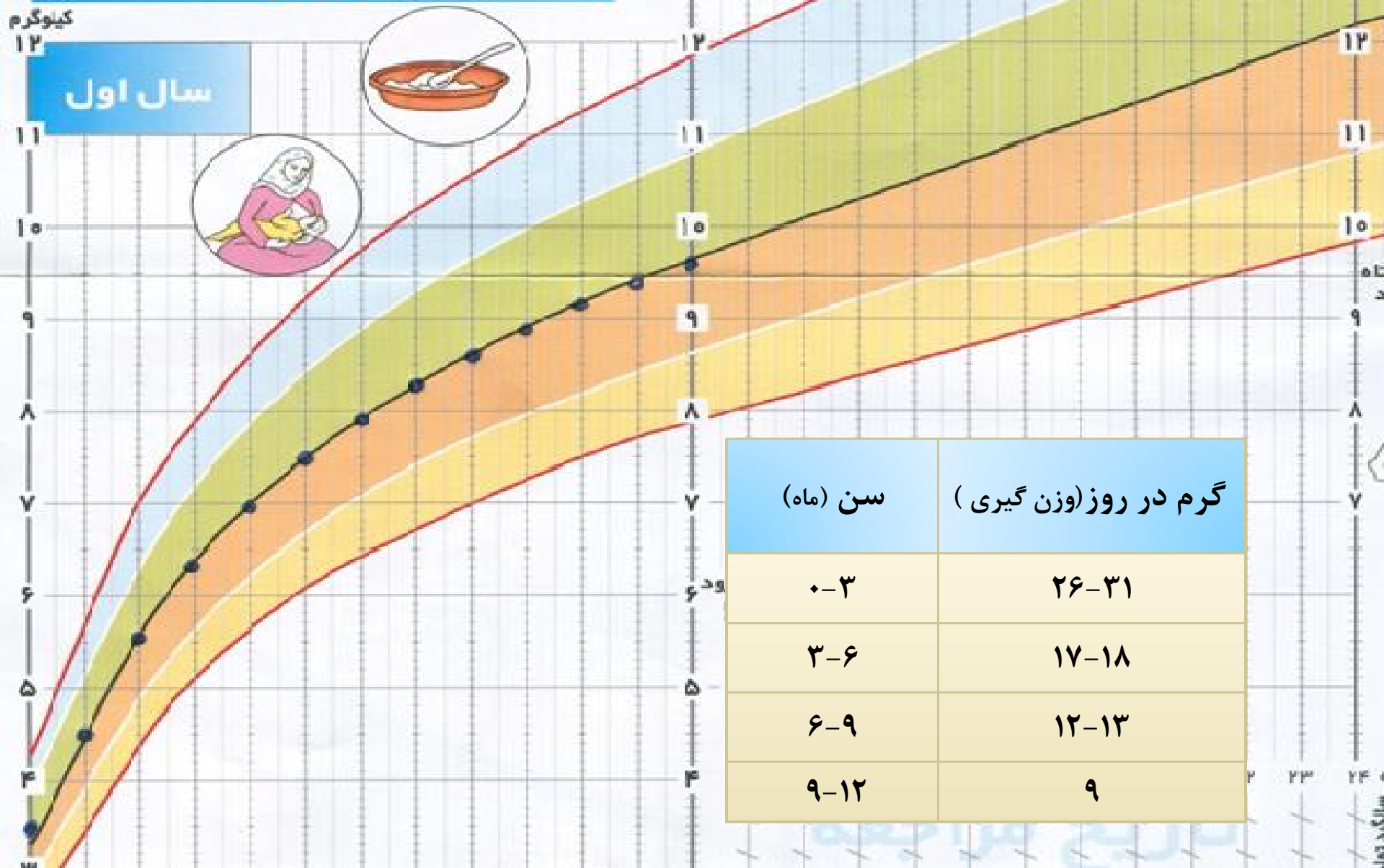
تقریباً تمامی مادران شیر کافی تولید نموده و حتی با یک پستان شیرخوارشان را کاملاً سیر میکنند، اما بسیاری از آنان نگران کمبود شیر شان هستند



کنترل رشد وزنی شیرخوار بهترین راه اطمینان از دریافت کافی شیر است. در شیرخوار با وزن گیری خوب بر اساس منحنی رشدش که شاداب و سر حال است، جای نگرانی نیست و کمبود کاذب یا ذهنی شیرمادر مطرح است



سال اول



سن (ماه)	گرم در روز (وزن گیری)
۰-۳	۲۶-۳۱
۳-۶	۱۷-۱۸
۶-۹	۱۲-۱۳
۹-۱۲	۹



مادر نباید تصور کند که کج خلقی و بیقراری یا کولیک
شیرخوارش همیشه به علت گرسنگی است.
دلایل زیادی برای گریه وجود دارد که باید بررسی شوند

علل گریه :

1. جدایی از مادر، 10. سرما ، گرما ، 20. انسداد روده ، 32. واکنش به داروها یا واکنس
2. پستان گرفتن نادرست ، 11. نیاز به توجه ، کمبود 21. عفونت صفاق ،
3. بغل کردن نادرست ، 22. مادری ، نیاز به بغل 22. پرخوری ،
3. دفعات ، مکیدن 23. انواژیناسیون ،
3. ناموثر، 12. خستگی (ملاقاتی زیاد) 24. مو در چشم ، 34. آلرژیک به غذای مادر
4. تشنگی ، گرسنگی 13. جهش های رشد 25. پیلونفریت ، (شیر ، سویا ، تخم مرغ ، بادام زمینی) ،
5. لباس زیاد ، 14. عفونت گوش میانی، 26. مننژیت ، 35. دود سیگار ،
6. کثیفی، 15. شقاق مقعد ، 27. عفونتها ، 36. کافئین و داروهای مصرفی مادر ،
7. نور زیاد ، تاریکی . 16. پیچیدن مو دور انگشت 28. تروما ، 37. نیاز زیاد (پرتوقع)
8. کهنه و لباس ناراحت 17. در رفتگی مفصل لگن 29. کودك آزاری 37. نیاز زیاد (پرتوقع)
9. جمع شدن گاز در روده 18. فتق ، 30. پیچش بیضه ، 38. ریفلاکس معده به مری
- ، 19. آلرژیک روده ای 31. خراش قرینه ،

معاونت بهداشت

شیرخوار با گریه کردن برای رفع مشکل درونی خود و یا در محیط اطرافش است، کمک می طلبد

- ▶ گریه های شامگاهی در تعدادی از نوزادان از هفته سوم تولد
 - نیاز بیشتر به آرامش، گرما و تماس بدنی دارند
 - بهترین وسیله آرام کردن آنها در آغوش گرفتن و تغذیه مکرر با شیرمادر است.
- ▶ برخی دیگر در ساعات مشخصی معمولا هنگام **عصر و اوایل شب** بویژه در **طول ۳ ماه اول** کج خلق و ناآرام هستند. 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 و یا او را روی دامن خود نشانده و دست ها را دور شکمش حلقه کنید و یا پدر او را در مقابل سینه خود بغل نموده و با او زمزمه کند.

معاونت بهداشت



شیرخوار با گریه کردن برای رفع مشکل درونی خود و یا در محیط اطرافش است، کمک می‌طلبد

- ▶ بیقراری شیرخوار بعلت مصرف برخی غذاها توسط مادر
 - عدم توصیه به مادر در پرهیز از غذای خاص، مگر آنکه واقعا او با خوردن آن غذا متوجه بیقراری شیرخوار شود.
- ▶ بیقراری شیرخوار بعلت شروع عادت ماهیانه مادر
 - تمایل شیرخوار در فواصل کوتاه‌تر شیر خوردن
 - امکان انتقال اضطراب مادر به شیرخوار
 - توصیه به داشتن آرامش موقع شیردادن
- ▶ گریه و بیداری شیرخوار بعد از مدت کوتاهی شیر خوردن و خوابیدن
 - نشان دهنده نخوردن شیر کافی
 - توصیه شیردادن به دفعات و مدت بیشتر و خوردن شیر انتهایی با چربی بیشتر

تمایل شیرخوار به مکیدن مکرر پستان

- ▶ شیرمادر به آسانی و سریع هضم می شود
 - تامین نیاز مبرم شیرخوار به آرامش و تماس نزدیک با مادر و مکیدن پستان
- ▶ تمایل اکثر شیرخواران به شیرخوردن هر ۲-۳ ساعت یک بار (در روزهای اول پس از تولد ۱۰-۱۲ بار یا بیشتر و تا ۴۰ روزگی طولانی تر شیر می خورند)
- ▶ گاهی شیرخوردن چندبار و زود به زود (تغذیه خوشه ای)
 - خواب طولانی (خواب ۴-۵ ساعته)
 - شیرخوردن جبرانی به دفعات بیشتر پس از این خواب
- ▶ مواردی که بطور طبیعی نیاز به افزایش شیرمادر است



مواردی که بطور طبیعی نیاز به افزایش شیرمادر است

▶ در اولین تغذیه با شیرمادر در همان ساعت اول پس از تولد

◦ تحریک تولید شیر

◦ رضایت بیشتر نوزاد

▶ در روزها و هفته های اول پس از تولد

◦ هفته اول ۱۰ برابر افزایش شیرمادر بطوریکه از ۳۰ میلی لیتر در روز اول تا

۳۵۵ میلی لیتر روزانه در روز پنجم (۹۰۰-۲۰۰ گرم در روز)

◦ هفته دوم و سوم به ۷۵۰ میلی لیتر در روزانه

◦ هفته چهارم حتی به ۱۰۳۰ میلی لیتر روزانه

▶ در روزهای طغیان اشتها "رشد سریع یا جهش رشد"، روزهایی که

بیشتر شیر می خورد (۷-۳ روز طول می کشد) در ۲-۳ و ۶ هفتگی، ۳ و

۶ ماهگی

▶ هر وقتی که شیرخوار کمتر شیر بخورد

نرم و سبک بودن پستان و عدم نشت شیر

▶ حالت کاملاً طبیعی در حدود ۶ هفته پس از زایمان یا حتی زودتر

◦ کاهش میزان هورمون‌ها، تناسب بین عرضه شیرمادر و تقاضای شیرخوار

▶ ذخیره بخش اعظم شیر در فاصله بین وعده های شیردهی در مجاری شیر، جریان شیر و ادامه تولید شیر همراه با مکیدن

▶ عدم دلیل ناکافی بودن شیر در صورت نشت نکردن پستان ها

◦ بعضی از مادران نشت شیر و خروج خود به خود شیر از پستان فقط در طول چند هفته اول زایمان دارند

عدم خروج شیر از پستان هنگام دوشیدن؟

- ▶ متفاوت بودن مقدار شیر جمع آوری از طریق دوشیدن و شیری که شیرخوار با مکیدن دریافت می کند
 - بسیاری از مادرانی که شیر قابل توجهی هم دارند، ممکن است هنگام دوشیدن بیش از چند قطره شیر مشاهده نکنند. دوشیدن مهارتی است که بتدریج کسب می شود.
- ▶ عدم خروج شیر کافی در دوشیدن به علت رگ نکردن پستان
 - تحریک بازتاب جهش شیر قبل از دوشیدن شیر
 - آموزش عملی به مادر جهت شیوه تحریک جریان شیر و دوشیدن شیر، از قبیل:
 - استراحت ، نوشیدنی گرم، آب میوه ، چای کم رنگ یا سوپ، نشستن در وضعیت راحت در محیط ساکت و آرام، فکر کردن به کودک و یا نگاه کردن به تصویر وی، کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه یا حمام کردن، و ماساژ پستان ها در کمک به جاری شدن شیر کمک قبل از شیردوشی

نداشتن شیر کافی در شب ها؟

- ▶ بسیاری از مادران احساس می کنند صبح ها مقدار زیادی شیر دارند در حالی که شب ها مقدار شیرشان کم است.
- ▶ بیشتر نمودن دفعات شیردهی در عصر و بخصوص شب به تولید شیر بیشتر کمک می کند. میزان هورمون های تولید کننده شیر بین ساعات ۲ و ۶ صبح در بالاترین حد است و در طول روز به تدریج کاهش می یابد.

معاونت بهداشت



تمایل شیرخوار به تغذیه با بطری ؟

▶ تمایل شیرخوار به تغذیه با بطری دلیل ناکافی بودن شیرمادر نیست

◦ انتخاب بطری نه به دلیل گرسنگی بلکه بعثت

◦ علاقه زیاد شیرخوار به مکیدن

◦ سردرگمی در گرفتن نوک پستان

◦ جریان شیر

▶ اجازه به شیرخوار بمنظور **صرف وقت بیشتر برای مکیدن پستان و**

تشویق به تغذیه به دفعات مکرر و طولانی تر روز و شب

▶ استفاده از **شیردوشیده شده** مادر و یا دایه سالم مناسب ترین شیر

جایگزین در صورت نیاز به شیر کمکی

◦ **حذف بطری** و بجای آن توصیه با **فنجان کوچک** ، لوله کمک شیردهی یا قاشق

برای دریافت شیر کمکی





Dr Ravari



معاونت بهدانت

نتیجه گیری

- ▶ رفلکس جهش شیر تحت تأثیر احساس ، عواطف و تفکرات مادر قرار دارد
- ▶ **احساس خوب** مادر مثل احساس خشنودی مادر از کودکش و تغذیه وی ، تفکر عاشقانه درباره او ، احساس اعتماد به نفس مادر از اینکه شیر او بهترین غذا برای شیرخوارش است ، لمس ، دیدن ، شنیدن صدای گریه شیرخوارش و ... به **فعالیت رفلکس اکسی توسین و جاری شدن شیر کمک می کنند** .
- ▶ و هر **احساس بد** نظیر درد ، نگرانی ، تردید درباره کافی بودن شیر و ... **فعالیت رفلکس را به تأخیر می اندازد** .



نتیجه گیری



▶ اگر شیرخوارتان:

- افزایش وزن او بر اساس منحنی رشد، مطلوب است
- تعداد ۶ کهنه یا بیشتر در شبانه روز ادرار زرد کم رنگ دارد (از روز ۴ تولد به بعد و در صورتی که فقط با شیرمادر بطور انحصاری تغذیه می شود)
- ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت دارد
- هشیار با سلامت ظاهری، قدرت عضلانی خوب، پوست شاداب، خواب راحت، خوشنود بعد از شیرخوردن و بخصوص شنیدن صدای بلع او در هنگام شیرخوردن را می شنوید **نگران ناکافی بودن شیرتان نباشید**

