

چگونگی شروع تغذیه با شیرمادر و تداوم آن

مزایای تماس پوست با پوست مادر بلافاصله پس از تولد: نوزاد را گرم و از کاهش دمای بدن نوزاد به ویژه نوزاد نارس و کم وزن جلوگیری می کند. سبب آرامش مادر و نوزاد، پیوند عاطفی، تنظیم تعداد تنفس و ضربان قلب، ثبات قند خون، کاهش گریه و استرس، پیشگیری از مرگ و میر، بهبود دفاع بدن، پیداکردن پستان و شروع اولین تغذیه از پستان طی ساعت اول تولد (آغوز یا کلاستروم مغذی و ایمنی بخش) روی قفسه سینه مادر در تماس پوستی با علایم آمادگی نوزاد و کمک در تغذیه انحصاری با شیر مادر می شود. دریافت موادی غیر شیرمادر مثل آب قند سبب نگرفتن سینه میشود.

هم اتاقی مادر و نوزاد: شیرخوار بهتر می خوابد و کمتر گریه میکند. تغذیه با شیرمادر سریعتر و طولانی تر ادامه می یابد و وزن گیری سریع تر است. موجب افزایش تولید شیرمادر و اعتماد به نفس مادر در مراقبت فرزند می شود.

روش صحیح تغذیه با شیرمادر: قبل از تغذیه شیرخوار و یا دوشیدن شیر، شستشوی دست مادر با آب و صابون و استحمام روزانه مادر کافی است. نباید نوک پستان با صابون شسته شود چون سبب خشکی و زخم می شود.

تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده: دفعات تغذیه با شیر مادر باید بر حسب تقاضای نوزاد باشد اگر مدت تغذیه محدود شود، شیرخوار شیرکافی دریافت نخواهد کرد و تولید شیر مادر نیز کاهش می یابد. مهمترین عامل افزایش شیر مادر، **مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان** بر حسب میل شیرخوار خصوصا در شبها است و از بروز مشکلات پستانی مثل احتقان جلوگیری می کند. در موارد **دو قلوبی** اگر هر دو قل را برای مکیدن به پستان بگذارد پستانها شیر بیشتری تولید می کنند. در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی وعدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، شیر باید دوشیده و به کمک فنجان و یا قاشق داده شود. در صورت بروز احتقان، زخم و شقاق نوک پستان که به دلیل پستان گرفتن نادرست شیرخوار است ضمن ادامه شیردهی به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. شروع شیردهی بلافاصله بعد زایمان و شیردهی مکرر بر حسب تقاضای شیرخوار در وضعیت صحیح، در به جریان انداختن سریعتر شیرمادر و پیشگیری از احتقان کمک میکند. پستان محققن دردناک، پوست آن کشیده، براق و قرمز است. شیر جریان ندارد.

تغذیه از هر دو پستان: در هفته های اول تولد، شیر خوار در هر بار از هر دو پستان تغذیه شود. شیرچرب انتهایی که باعث وزن گیری بهتر می شود را دریافت کند و خودش پستان را رها کند. وعده بعد، شیردادن از پستانی که شیرخوار قبلا کمتر شیرخورده شروع شود.

رفرنس: مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر. تهیه کننده: زهره روستایی. کارشناس ارشد پرستاری کودکان

