

الحمد لله
الرحمن الرحيم



تغذیه با شیر مادر در طی مراقبت آغوشی

مریم پناهی

کارشناس کودکان و نوزادان معاونت بهداشتی اراک

۹۹/۱۰/۲۳

نیاز	مشکل	(راه حل)
گرما	هیپوترمی	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت آغوشی • تأخیر در حمام کردن • سر نوزاد را بپوشانید
تنفس	آسفاکسی ، آپنه ، سندرم زجر تنفسی	<ul style="list-style-type: none"> • تحریک / احیاء تنفس • تامین اکسیژن مورد نیاز • مراقبت آغوشی
تغذیه	هیپوگلیسمی ، سوء تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> • شروع تغذیه از پستان مادر در بدو تولد • تغذیه با شیر مادر به صورت انحصاری • اجرای مراقبت مادرانه آغوشی بمنظور تحریک تولید شیر از پستان
حمایت جسمی و عاطفی	اختلال در ایجاد رابطه عاطفی مادر و نوزاد	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبت آغوشی • سهیم کردن خانواده در حمایت از مادر و نوزاد

اهمیت KMC

تنظیم **علایم حیاتی** در نوزاد

افزایش **حجم شیر مادر**

سه برابر افزایش **موفقیت در شیردهی**

بهترین تغذیه برای نوزاد بستری در NICU شیر مادر است .

نیاز به پروتئین در نوزادان نارس بیشتر از نوزادان رسیده است

هضم و جذب چربی در نوزادان نارس کامل نیست

نیاز به سدیم ، کلسیم ، فسفر ، آهن و برخی از ویتامینها در نوزادان نارس بیشتر است .

شیر مادری که نوزاد نارس به دنیا وی آورد تا حدود زیادی این نیازهای تغذیه ای نوزادان را فراهم می کند

مقادیر عوامل ایمنی در شیر مادر نوزاد نارس از شیر مادر نوزاد رسیده بیشتر است

بهترین شیر برای نوزاد بستری در NICU

شیر مادر نوزاد نارس است .

اهمیت شیر مادر برای نوزادان نارس

- تسهیل تکامل ساختار و عملکرد روده
- تکامل آنزیم های گوارشی سبب افزایش تحمل تغذیه توسط نوزاد
- کاهش ۵ تا ۲۰٪ NEC و در نتیجه سپسیس
- کاهش ROP در نوزاد
- الیگوساکارید در آغوز نقش پروبیوتیک دارد و با چسبیدن به جدار روده با پاتوژن رقابت می کند
- افزایش سطح لاکتوفرین ، لیزوزیم ، ایمنوگلوبولین ها

موفقیت تغذیه با شیر مادر در طی مراقبت آغوشی

۱- نوزاد به پستان مادر **دسترسی آسانتری** دارد به گونه ای که خودش می تواند تعیین کند چه زمانی شیر بخورد.

۲- نوزاد نیاز به گریه کردن یا منتظر ماندن برای تغذیه ندارد، چون نزدیک پستان است **و نیاز خود را به راحتی تامین می کند.**

۳- زمانی که نوزاد روی سینه برهنه مادر قرار می گیرد می تواند **بوی شیر** مادر را استشمام کرده و روی قفسه سینه مادر شروع به **جستجوی پستان** نماید.

موفقیت تغذیه با شیر مادر در طی مراقبت آغوشی

۴- زمانی که مادر نوزادش را در آغوش می گیرد، احساس آرامش بیشتری می کند و تماس پوستی او و نوزادش سبب افزایش تولید و مقدار شیر می شود.

۵- مراقبت آغوشی سبب می شود تا نوزاد که هنوز از پستان تغذیه نمی کند بتواند طرز مکیدن را با پستان مادر تمرین کند و با آن آشنا شود.

۶- مراقبت آغوشی سبب کاهش استفراغ، مشکلات تنفسی، عفونت و گریه در نوزاد، افزایش تولید حجم شیر و مدت تغذیه با شیر مادر در هر بار شیر دهی می شود

۷- همچنین باعث طولانی تر شدن طول مدت شیردهی، پس از ترخیص از بیمارستان و تغذیه انحصاری با شیر مادر هم می شود.

موفقیت تغذیه با شیر مادر در طی مراقبت آغوشی

در **تغذیه پستانی** نوزاد نارس را نباید با نوزاد رسیده مقایسه کرد .

نوزاد رسیده با اندکی کمک ، پستان را به خوبی می گیرد
و شیر می خورد

ولی

نوزاد نارس اگر کمی توانمند هم باشد باز هم به کمک بیشتری
نیاز دارد .

ارزیابی تغذیه پستانی در نوزاد نارس

- کمک به انجام وضعیت های خوب شیردهی به منظور گرفتن صحیح پستان

- ارزیابی نوزاد نارس در شیر خوردن

معیارهای رفتاری تغذیه پستانی در نوزاد نارس

- ۱- وضعیت **جستجوی** نوزاد در مواجهه با پستان
- ۲- **چه مقداری** از پستان در دهان نوزاد قرار می گیرد
- ۳- **کیفیت گرفتن** پستان در ثبات ماندن نوزاد در این وضعیت
- ۴- **نحوه مکیدن** پستان توسط نوزاد
- ۵- **تعداد مکیدن** ها در طی یک وعده شیردهی

انتخاب روش تغذیه بر اساس سن حاملگی

۱- نوزادان با سن حاملگی کمتر از 30 هفته و وزن هنگام تولد کمتر از ۱۲۰۰ گرم تغذیه مستقیم از سینه مادر فقط توانایی مکیدن و بلع نیست بلکه نیاز به هماهنگی بین اعمال مکیدن، بلع و تنفس می باشد که معمولاً از هفته ۳۲ حاملگی در نوزاد ایجاد می شود. در این سن **شیر دوشیده شده مادر** از طریق **لوله معدی** تجویز می شود. وقتی که نوزاد در حال تغذیه از طریق لوله است مادر همزمان می تواند به نوزادش اجازه دهد که انگشت تمیز خود یا سینه های خالی وی را بمکد.



۲- نوزادان بین 30 و 32 هفته با وزن هنگام تولد بین ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ گرم

این نوزادان می توانند با **یک فنجان کوچک و یا قاشق یا سرنگ** تغذیه شوند. در حالی که بخش عمده شیردهی نوزاد هنوز از طریق لوله معده است، تغذیه با فنجان می تواند یک یا دو بار در روز انجام شود.



انتخاب روش تغذیه بر اساس سن حاملگی

۳- نوزادان حدود 32 هفته حاملگی یا بیشتر با وزن هنگام تولد بیشتر از ۱۵۰۰ گرم

این نوزادان قادرند **سینه مادر** را بمکند و لیکن به **زمان ها و مکث های طولانی** نیاز دارد. در این حالت، اجتناب از جدا کردن سریع او از سینه بسیار حائز اهمیت است بایداو را به حال خود در وضعیت شیردهی رها کنید تا زمانی که دوباره مکیدن را از سر گیرد. در صورت نیاز، وی می تواند برای بیشتر از یک ساعت به این کار ادامه دهد. **تغذیه فنجانی** بعد از شیر خوردن زیر سینه مادر پیشنهاد می شود.

۴- نوزادان حدود ۳۴ تا ۳۶ هفته حاملگی با وزن هنگام تولد بیشتر از ۱۸۰۰ گرم

اغلب می توانند همه نیاز خود را **مستقیماً از پستان** دریافت کنند. گهگاه **تغذیه تکمیلی با فنجان یا تغذیه به روش SNS** شیر لازم است. نوزادان بیشتر از 32 هفته می توانند بنا به میل خود از سینه مادر مستقیماً تغذیه نمایند

نکته مهم

- **تماس پوست به پوست مادر و نوزاد** کمک می کند که نوزاد پستان را بو کند و به بیشتر بیدار بودن و شیرخوردن او نیز کمک کند.
- مادر ترغیب می شود تا **شاهد اولین نشانه های گرسنگی** در نوزاد خود باشد و به او شیربدهد.
- **دوشیدن صحیح و مکرر و خوراندن آغوز به شیرخوار**
- **فشاردن پستان** در حین شیرخوردن تا آغوز یا شیر بیشتر به سمت نوک پستان سرازیر شود و نوزاد با چشیدن مکرر، تشویق به مکیدن بدون صرف انرژی زیاد شود.
- بین هر مرحله از مراحل مکیدن پستان توقف کوتاه مدت وجود دارد و اگر توقف ها بیشتر از چند ثانیه طول کشید، احتمال دارد که نوزاد به خواب رفته باشد. پس **هوشیاری مادر** برای تشویق او به مکیدن ضروری است.

نکته

توجه خاص در روزها و هفته های اول شیردهی در مورد آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن پستان :

پایه و اصل موفقیت در تغذیه با شیرمادر

انتخاب بهترین وضعیت شیردهی برای نوزاد



انتخاب بهترین وضعیت شیردهی برای نوزاد





وضعیت صحیح 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)
- هم تراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار

گرفتن سر نوزاد



پستان گرفتن شیر خوار



حمایت پستان

نگه داشتن پستان توسط مادر (روش های حمایت پستان)



Madonna , cradle hold

گهواره ای

(شیردهی در زمان طولانی - رشد شیر خوار مناسب است و از دوره نوزادی عبور کرده است)



Cross-cradle hold

گهواره ای متقابل

(نوزاد پره ترم - نوزادی که در گرفتن پستان مشکل دارد -
اوایل شیردهی - زخم نیپل)



Clutch hold , Under arm, football

زیر بغلی

(پره ترم - مادران c/s - پستان بزرگ - نوک سینه صاف یا فرورفته - نوزاد خواب آلود - دویا چند قلویی - نوزادی که مکیدن ضعیف دارد)



Over hand transitional hold

دست روی دست

(نوزاد پره ترم - اوایل شیردهی)





تغذیه نوزادان نارس با فنجان

تغذیه با فنجان بهترین جایگزین تغذیه با بطری (سر شیشه) می باشد

به خصوص

برای نوزادان نارس که آمادگی مکیدن ندارد

در این وضعیت نوزاد

باید در حالت آرامش ، هوشیار (نه خواب آلود) و گرسنه باشد .

فواید تغذیه با فنجان

- ❖ روش **خوشایند** برای نوزاد است (او دیگر از لوله معده رنج نمی برد)
- ❖ به نوزاد اجازه میدهد تا از **زبان** خودش استفاده کند و **چشیدن** را یاد بگیرد
- ❖ **عمل هضم** در نوزاد را تحریک می کند
- ❖ سبب بهبود هماهنگی در **تنفس** ، **مکیدن** و **بلع** می شود



SNS



نوڪ سينه صاف و فرورفته



برطرف کردن ادم هاله با روش RPS



برطرف کردن ادم هاله



Dr. Ravari
Dr. Ravari



Dr. Ravari

دوشیدن شیر

- (۱) به منظور تداوم تولید شیر
- (۲) **برای تغذیه نوزاد نارس یا کم وزن**
- (۳) برای نرم کردن هاله پستان در مواقع پری پستان
- (۴) برای تسکین و رفع احتقان پستان و یا زمانی که یک یا چند مجرای شیر مسدود می شوند .
- (۵) هنگام عدم توانایی شیرخوار برای گرفتن پستان
- (۶) به منظور افزایش تولید شیرمادر در موارد کمبود شیرمادر
- (۷) به منظور ذخیره کردن شیر در یخچال یا فریزر
- (۸) برای اهداء به سایر مادران

آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر

- نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه) یا سوپ گرم
- شستن دست ها
- نشستن در یک محیط آرام و خلوت (محلّ راحت در کنار شیرخوار و یا تصویر او)
- در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست با شیرخوار
- گرم کردن پستان با کمپرس گرم
- ماساژ پستان

روش های دوشیدن شیر

➤ با دست

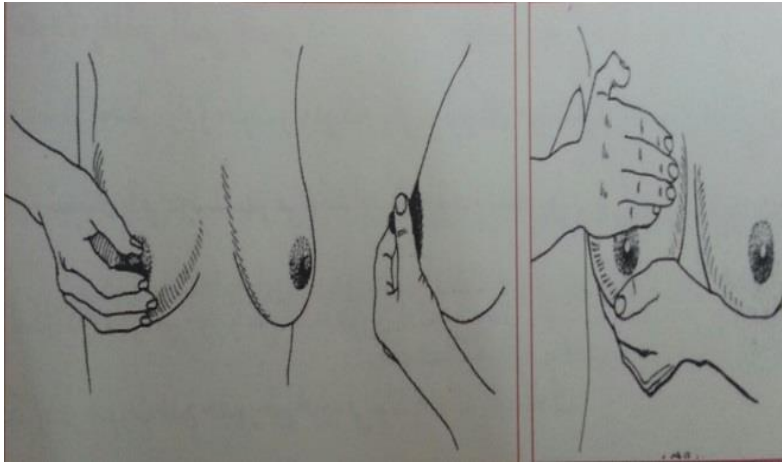
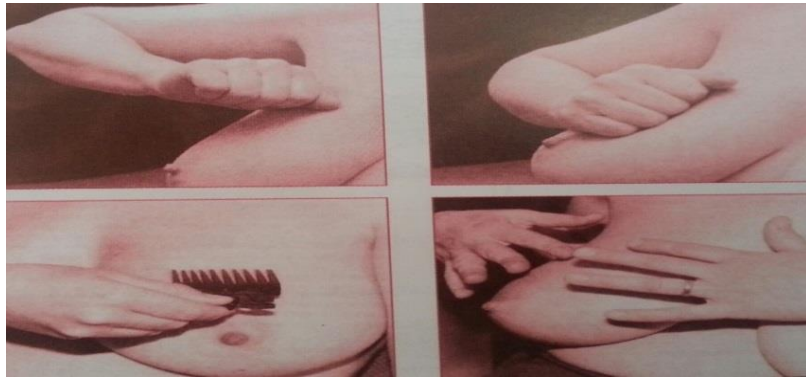
➤ با شیردوش:

۱- شیردوش (پمپ) های دستی

۲- شیردوش های الکتریکی (باطری - برقی: تکی یا دوبل)

ماساژ پستان

روش های ماساژ پستان:



۱- غلطاندن **مشت** بسته به روی پستان از عقب سینه به سمت نوک پستان

۲- **ضربه ملایم** به پستان با نوک انگشتان یا شانه

۳- **ماساژ پستان به روش دودستی**

۴- **تحریک نوک پستان** با گرفتن آن با انگشت شست و سبابه

دوشیدن با دست



دوشیدن آغوز



دوشیدن با پمپ



ذخیره و نگهداری شیر مادر

محل و روش نگهداری	دما	حداکثر مدت زمان نگهداری
دمای اتاق ^۸	۲۵ درجه سانتیگراد / ۷۷ درجه فارنهایت	۴ ساعت
یخچال	۴ درجه سانتیگراد / ۳۹ درجه فارنهایت	۹۶ ساعت
شیر ذوب شده در یخچال	۴ درجه سانتیگراد / ۳۹ درجه فارنهایت	۲۴ ساعت
فریزر	منهای ۲۰ درجه سانتیگراد / صفر درجه فارنهایت	۳ تا ۹ ماه

انتظارات ما

- ❖ آموزش در مراقبتهای دوران باردای و کلاسهای آمادگی برای زایمان
- ❖ آموزش کامل به مراقبین سلامت و بهورزان
- ❖ آموزش به رابطین و سفیران سلامت
- ❖ آموزش خانواده ها از طریق ماها ، مراقبین سلامت ، بهورزان و رابطین
- ❖ استفاده از فرصت ها در امر آموزش و حساس سازی مثل مراکز هایپوتیروئید ، بیمارستانها ، مطب ها



با ارزوی مشارکت بیشتر
شما در فرایند
بهبودی و سلامت نوزادان
عزیزمان

