

نکات کلیدی در رابطه با شیر مادر که پرسنل باید از آن اطلاع داشته باشند

ده اقدام بیمارستان دوستدار کودک

-سیاست مدون ترویج تغذیه با شیر مادر در معرض دید کلیه کارکنان نصب شده باشد.

-کلیه کارکنان به منظور کسب مهارتهای لازم برای اجرای این سیاست قبل از خدمت و حین خدمت آموزشهای مکرر ببینند.

-مادران باردار را در زمینه مزایای تغذیه با شیر مادر-چگونگی شیردهی و تداوم آن و عوارض تغذیه مصنوعی و بطری و گول زنک آموزش دهند.

-به مادران کمک کنند تا تماس پوست با پوست را از لحظه تولد انجام دهند و تغذیه با شیر مادر را در ساعت اول شروع کنند و در بخشهای اطفال برنامه تجویز دارو و انجام آزمایشات و اعمال جراحی به گونه ای طراحی گردد که اختلال در تغذیه از پستان مادر ایجاد نکند.

-به مادر روش تغذیه با شیر و چگونگی و حفظ و تداوم شیردهی را آموزش دهند و برای حل مشکلات شیردهی کمک و حمایت کنند.

-به شیر خواران سالم در ۶ ماه اول عمر به جز شیر مادر غذا یا مایعات دیگر ندهند مگر در صورت ضرورت پزشکی

-برنامه هم اتاقی مادر و شیر خوار را در طول شبانه روز اجرا کنند و در بخشهای اطفال تسهیلات لازم برای اقامت شبانه روزی مادران و نیازهای فیزیکی و عاطفی آنان را تامین کنند.

-مادران را به تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیر خوار با شیر مادر تشویق کنند و در مواقع لزوم امکان دوشیدن و ذخیره کردن شیر را فراهم نمایند.

-مطلقاً از شیشه و گول زنک استفاده نکنند.

-تشکیل گروههای حمایت از مادران شیرده را پیگیری نمایند و اطلاعاتی در مورد گروههای حامی و مراکز مشاوره شیردهی را در اختیار والدین قرار دهند.

تماس پوست با پوست به موارد زیر کمک میکند:

-شیر خوار را گرم نگه میدارد و تنفس و ضربان قلب او را تثبیت میکند.

-تغذیه با شیر مادر را برقرار میکند.

-مادر و کودک یکدیگر را میشناسند.

-اگر مادر و شیر خوار بلافاصله پس از تولد نیاز به مراقبتهای پزشکی دارند تماس پوست با پوست میتواند به محض تثبیت وضعیت آنها برقرارتر شود.

در مورد بغل کردن شیرخوار موارد زیر لازم است:

-باید بدن شیرخوار در امتداد یک خط باشد. گوش-شانه و باسن شیرخوار در امتداد یک خط باشد به طریکه گردن او پیچ نخورد و به جلو یا عقب خم نشود.

-بدن شیر خوار نزدیک بدن مادر باشد به طوریکه کودک به طرف پستان آورده شود نه اینکه پستان را بطرف شیر خوار ببرند.

-شانه و سر نوزاد و تمام بدن او حمایت شود.

-صورت نوزاد روبروی پستان باشد و نوک پستان مقابل بینی شیر خوار قرار گیرد.

نشانه های صحیح گرفتن پستان به قرار زیر است:

-چانه در تماس با پستان مادر یا خیلی نزدیک به آن باشد.

-دهان کاملاً باز باشد.

-هاله قهوه ای بیشتر از بالا دیده شود و کمتر از زیر پستان.

-لب پایین به طرف بیرون برگشته باشد.

نشانه های مکیدن موثر:

-مکیدن ها آهسته و عمیق است و صدای بلعیدن شنیده میشود.

-گونه ها پر است و فرو رفته نیست.

-شیر خوار خود به شیر خوردنش خاتمه میدهد و راضی به نظر میرسد.

-مادر احساس درد ندارد.

-شیر خوار به آرامی شیر میخورد.

نکات زیر به دوشیدن با دست کمک میکند:

-پوزیشن مادر راحت باشد.

-خوردن مایعات گرم قبل از دوشیدن شیر

-دوش آبگرم قبل از دوشیدن شیر

-ماساژ کتف و شانه قبل از دوشیدن

-نگاه کردن به نوزاد در زمان دوشیدن شیر جهت تحریک رفلکس جهش شیر

-فشردن پستان در محل مجاری شیر و تکرار این عمل در تمام قسمتهای پستان

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده:

-ظروف شیشه ای یا پلاستیکی مناسب دارای درب و قابل شستشو با آب داغ یا مواد شوینده

-مصرف سریع و یا نگهداری شیر در حرارت اتاق حداکثر ۴ ساعت و در یخچال ۴۸ ساعت

نحوه خوراندن شیر دوشیده شده به شیر خوار:

-فنجان-سرنگ-قاشق-قطره چکان

مضرات استفاده از شیشه و بطري و گول زنك:

- شیر خوار شیر کمتری دریافت میکند.
- عفونتهای گوش و مشکلات دندانی شیوع بیشتری دارند.
- با ناهنجاری در عضلات دهان ارتباط دارد.

مضرات استفاده از شیر مصنوعی:

- مکیدن کمتر پستان که باعث تولید کمتر شیر میشود.
- وزن گیری نامناسب شیر خوار به دلیل عدم دریافت شیر
- خطر اسهال و دیگر بیماریهای گوارشی افزایش میابد.
- شیر خوار را در معرض آلرژی-اگزماو...قرار میدهد.

دفعات و مدت تغذیه شیرخوار از پستان:

- برحسب میل و تقاضای شیر خوار
- هرچقدر که شیرخوار بخواهد تا تخلیه کامل پستان(حداقل ۲۰ دقیقه از هر پستان ادامه یابد).
- عدم محدودیت در دفعات شیردهی
- تعداد دفعات معمول تغذیه شیر خوار ۱۲-۸ بار در شبانه روز میباشد.

علائم گرسنگی شیرخوار:

- علائم زودرس شامل: افزایش حرکات چشم-باز کردن دهان-بیرون آوردن زبان-چرخاندن سر به اطراف برای یافتن پستان-صداهای آرام-مکیدن دست
- علائم دیررس شامل:گریه بلند-کمانه کردن بدن و اگر حتی با گریه کردن پاسخی نگرفت مجددا نوزاد به خواب میرود.
- در موارد گرسنگی زیاد از هر دو پستان تغذیه میکند.

راههای تشخیص کافی بودن شیر:

- بعد از روز دوم تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ و رقیق
- ۳-۸ بار اجابت مزاج در روز در ماه اول
- وزن گیری مناسب بر اساس منحنی رشد(به طور متوسط ۱۵۰ گرم در هفته)در ۶ ماه اول

مکانهای مراجعه مادر در امر شیردهی پس از ترخیص:

- مراجعه به مراکز بهداشتی سطح شهر و بیمارستان و مراکز مشاوره شیردهی
- در هنگام ترخیص دادن کارتی که در آن آدرس و شماره تلفنهای این مراکز بر روی آن درج شده است به مادر الزامی است.

