



شیردهی مادران در بخش | مراقبت های پرستاری نوزادان

اطلاعات برای مادران نوزادانی که در بخش مراقبت های ویژه نوزادان، F 95 بستری هستند



تماس با ما برای طرح سوالات:

از طریق خدمات الکترونیکی در وبگاه www.1177.se با ما تماس بگیرید.



لطفا برای ادامه
مطالعه ورق بزنید!



شیردهی مادر در بخش مراقبت پرستاری نوزادان

چه زمانی می توان شیردهی را شروع کرد؟

زمان شروع شیردهی بستگی به حال نوزاد و درمان های تجویز شده برای او دارد، در این مورد با پرسنل صحبت کنید. به مجردی که نوزاد توانست بدون کمک دستگاه تنفس مصنوعی نفس بکشد، می توان او را به پستان مادر گذاشت، حال این که او در کدام هفته بارداری یا چه سنی باشد مهم نیست. کانولای بینی و دستگاه فشار مثبت مداوم راه های هوایی (CPAP) مانعی برای شیردهی نیستند. نوزاد نارس یا بیمار هر چه بیشتر بتواند به پستان مادر گذاشته شود و شیر بخورد، سریعتر مکیدن را یاد می گیرد. کارنیکو کردن از پر کردن است!

چند وقت یکبار باید شیر داد؟

هر چه نوزاد را بیشتر زیر پستان بگذارید، شیر سریعتر آمده و نوزاد مکیدن را سریعتر یاد می گیرد. دفعات شیر خوردن در شبانه روز برای نوزادان مختلف بسیار متفاوت است. بسیاری از کودکان سالم در طول شبانه روز 8 تا 12 بار یا بیشتر و هر بار به مدت طولانی پستان مادر را می مکند، که یک یا چند نوبت آن در طول شب است. نوزادان در ساعات مختلف روز مقادیر مختلفی غذا می خورند. بسیاری از نوزادان در شب تعداد دفعات بیشتری غذا می خورند. نوزاد بیشتر بدلیل اینکه می خواهد مادر را در نزدیکی خود حس کند و اوقات خوبی داشته باشد در دفعات متعددی شیر می خورد. برای نوزاد، شیر خوردن فقط تغذیه نیست، بلکه راهی برای معاشرت و آرام شدن است.

شیردهی مادر بهتر صورت می گیرد اگر....

- محیط ساکت و آرام باشد تا حواس نوزاد پرت نشود
- چشمان نوزاد در معرض نور نباشد.
- شما بعنوان مادر چه نشسته باشید، چه دراز کشیده یا چه ایستاده باشید، احساس راحتی بکنید و آسوده خاطر باشید.

نوزادان نارس فارغ از اینکه در چه هفته بارداری به سر می برند می توانند شیر بمکند و ببلعند. در ابتدا نوزاد فقط چند دفعه محدود با مکث های طولانی و بدون قدرت کافی شیر می مکد. زمان زیادی لازم است تا نوزاد سیر و راضی شود. شیر مکیدن نوزاد با گذشت زمان بیشتر و پر قدرت تر می شود.

وضعیت شیردهی

به نوزاد کمک کنید در کنار شما دراز بکشد، دست ها و پاهایش را جمع کرده، کف پاهایش را به دستتان تکیه دهید، سر او مقابل نوک پستان و بدن او صاف باشد. بگذارید سر نوزاد روی دستتان قرار گیرد، تا بتوانید راحت تر روی او کنترل داشته باشید و توجه کنید که راه های تنفس او باز باشد و چانه اش از پستان جدا نشود. بهتر است یک بالش زیر نوزاد بگذارید تا او به سطح پستان برسد. بگذارید آن دست نوزاد که به تناسب سمت شیردهی مادر در پایین است، دور پهلوی شما در همان سمت قرار گیرد، تا به این ترتیب سر راه پستان نباشد. بهتر است نوزاد را زیر لباس خودتان در تماس پوست با پوست نگه دارید. در صورت نیاز از پتو و کلاه برای نوزاد استفاده کنید. برای نوزاد نارس بهترین حالت در بغل بودن وقتی است که دست هایش حرکت نکند. در صورت تمایل می توان برای پستان تکیه گاهی از زیر درست کرد. انگشت شست را زیر پستان و بقیه انگشتان را زیر انگشت شست قرار داد. از فشار دادن یا کشیدن پستان ها خودداری کنید زیرا می تواند باعث مسدود شدن مجاری شیر شود و نیز از خم شدن به جلو اجتناب کنید تا جلوی سایش نوک پستان گرفته شود. کاری کنید که در حالت نشستن، دراز کشیدن یا ایستادن احساس راحتی کنید و آرامش داشته باشید - شانه های خود را شل کنید.

نوزاد زمانی در وضعیت و پوزیشن درستی نسبت به پستان مادر قرار دارد که همه نوک پستان به اضافه قسمتی از هاله پستان را به دهان گرفته باشد. زبان او به سمت لب پایین و لب هایش به سمت بیرون خم باشند. نوک بینی او با پستان در تماس است. چانه اش به پستان چسبیده است. هنگامی که نوک پستان سقف دهان را لمس می کند، نوزاد برای مکیدن تحریک می شود و سرعت جریان شیر و تولید شیر بیشتر می شود.

نوزاد چگونه نشان می دهد که شیر می خواهد؟

نوزادان نارس و نوزادان بیمار این توانایی را دارند که از همان بدو تولد در جستجو باشند و در نتیجه پستان را پیدا کنند، اما این جستجو را همیشه به وضوح نوزاد سالم و رسیده انجام نمی دهند. نوزاد به وسیله تلاش برای یافتن پستان مادر، باز کردن دهان، بیرون آوردن زبان، حرکت دادن لب ها، سر را به پهلو چرخاندن یا بردن دست به سمت دهان، نشان می دهد که آماده تغذیه است. نوزادی را که تمایل نشان می دهد، فارغ از زمان آخرین تغذیه اش به پستان بگذارید.

گریه اغلب علامت گرسنگی نوزاد است که با تاخیر می آید، اغلب قبل از گریه، او به مدت طولانی علامت های دیگری نشان داده است که دال بر آمادگی او برای تغذیه است. یک نوزاد نارس معمولاً به دلیل گرسنگی گریه نمی کند. صبر نکنید تا جیغ نوزاد شروع شود.

اگر نوزاد تلاشی برای یافتن پستان نمی کند، می توانید با نوک پستان یا یک انگشت لب های او را لمس کنید تا از این طریق او را به مکیدن وسوسه کنید تا شاید دهانش را باز کند. با فشار به پستان کمی شیر بیرون آورید تا نوزاد طعم آن را احساس کند. هنگامی که نوزاد دهانش را بزرگ باز کرد او را به خودتان نزدیک کنید.

اگر کودک در زمان برنامه ریزی شده برای تغذیه اش خسته به نظر می رسد یا در خواب است، سعی کنید او را به پستان بگذارید: لمس کردن می تواند به بیدار شدن نوزاد کمک کند. اما اگر همچنان چشمانش را ببندد، کاملاً آرام باشد، چانه اش از پستان جدا شده باشد و خمیازه بکشد، دلیل بر این است که می خواهد استراحت کند.

چگونه می توان فهمید که آیا شیر از پستان خارج می شود؟

- شما می توانید به هنگام دوشیدن شیر و زمانی که نوزاد پستان را می مکد، دریابید که شیر جاری می شود: احساس سوزن سوزن شدن در پستان می کنید، پستان منقبض می شود یا گرم می شود (اما همه این احساس را ندارند).
- از پستان قطره قطره شیر می ریزد.
- شما صدای بلعیدن شیر توسط نوزاد را می شنوید - به نظر می آید که او ضربه می زند.
- اوایل بعد از زایمان ممکن است انقباض در رحم یا جاری شدن ترشحات بعد از زایمان را احساس کنید.

چگونه می توان متوجه شد که نوزاد شیر می خورد؟

نوزادانی که با سوند معده تغذیه می شوند

بعد از شیردهی مادر ممکن است به هنگام کنترل موقعیت درست لوله (که باید در معده باشد)، شیر تازه بیاید (اما؛ ممکن است کودک در موقع تغذیه شیر خورده باشد بدون اینکه هنگام کنترل موقعیت لوله قابل مشاهده باشد چون بستگی به این دارد که لوله در کجای معده باشد). کودک ممکن است در موقع تغذیه لوله ای به دلیل زیاد بدن مقدار غذا حالت تهوع داشته باشد یا بالا بیاورد.

در حین شیردهی

وقتی نوزاد شیر را قورت می دهد یک صدای ضربه ضعیف یا صدای جرعه جرعه نوشیدن به گوش می رسد (اگر شیر با سرعت از پستان جاری شود). این که ریتم مکیدن از سریع به آهسته تغییر می کند، می تواند به این معنی باشد که کودک دارد بطور موثر شیر می خورد.

یکی از راه های اطلاع از میزان شیر دریافتی نوزاد وزن کردن او قبل و بعد از تغذیه است. راه دیگر برای دانستن اینکه نوزاد در موقع تغذیه شیر دریافت می کند این است که تغذیه تکمیلی او را کم کنید و در عوض شیردهی را بیشتر و بیشتر کنید. اگر وزن کودک افزایش یابد، به این معنی است که کودک در هنگام تغذیه شیر دریافت می کند.

فواید شیردهی و شیر مادر

برای همه نوزادان

شیر مادر تا حدودی کودک را در برابر سرماخوردگی، آلرژی، عفونت گوش، عفونت های مجرای تنفسی، بیماری های معده، عفونت های مجاری ادرار و برخی عفونت های شدید در دوران نوزادی و بعد از آن محافظت می کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بهتر به واکسیناسیون پاسخ می

برای نوزادان نارس

نوزادان نارس شیرمادر را بسیار بهتر از شیر خشک تحمل می کنند. شیر مادر نوزادی که نارس به دنیا می آید، حاوی پروتئین و چربی بیشتری در ماه اول است - دقیقاً همان چیزی که نوزاد به آن نیاز دارد. تماس بدن مادر سبب می شود که شیر او تا حدودی نوزاد را در برابر عوامل عفونی موجود در محیط مراقبت او محافظت کند. هنگامی که نوزاد پستان مادر را می مکد، نزدیکی او را از طریق لمس، بویایی، شنوایی و بینایی احساس می کند. نوزاد به هنگام مکیدن پستان و خوردن شیر، به خوبی نفس می کشد و اکسیژن می گیرد.

برای مادر

زنان شیرده سریعتر به وزن معمولی خود باز می گردند. شیردهی همچنین مادر را در برابر سرطان سینه و تخمدان تا حدی محافظت می کند.

گذار از تغذیه با سوند به شیردهی مادر

شما برای نحوه عمل تصمیم می گیرید، اما با پرسنل مشورت کنید که چگونه می توان زمان شیردهی و تغذیه تکمیلی را هماهنگ کرد و برای گذار از تغذیه با کمک سوند/فنجان به شیردهی چه باید کرد.

کاهش تدریجی تغذیه تکمیلی و افزایش تدریجی شیردهی مادر

با بالا رفتن وزن کودک و مشاهده ی بهتر شدن مداوم شیردهی، می توانید شروع به کاهش تغذیه تکمیلی و افزایش شیردهی کنید. این که کاهش تدریجی باید با چه سرعتی انجام گیرد کاملاً به حال کودک، توان او و چگونگی بالا رفتن وزن او بستگی دارد.

وزن گیری شیردهی

هدف از وزن گیری شیردهی کاهش هر چه سریعتر تغذیه تکمیلی است. ایده این است که نوزاد قبل و بعد از هر بار شیردهی وزن شود. روی مقدار اضافه وزن نوزاد محاسباتی می شود تا یک میلی لیتر معادل یک گرم به حساب آید. مقدار تغذیه کودک با شیر مادر از مقدار غذای تجویز شده کودک کسر می شود.

برخی از مادران وزن گیری شیردهی را استرسزا می دانند و برخی دیگر آن را به خوبی قابل اجرا می دانند. امتحان کنید و ببینید که برای شما چطور است.

تغذیه انحصاری با شیر مادر

در اوایل زمانی که می خواهیم کودکی را که نیاز به تغذیه تکمیلی داشته است فقط با شیر مادر تغذیه کنیم ("شیردهی انحصاری")، خوب است که کودک را همچنان هر دو تا سه ساعت یک بار برای تغذیه بیدار کنیم. زمانی که نوزاد افزایش وزن ثابت و مطلوبی دارد، خودش تعیین می کند که چند وقت یکبار می خواهد شیر بخورد.



تماس با بیمارستان دانشگاهی
Akademiska (آکادمیسکا)
ارتباط با Akademiska از طریق:
تلفن تماس بیمارستان 018-611 30 33
patientkontakt@akademiska.se
مرکز تلفن بیمارستان 018-611 00 00
www.akademiska.se



1177

اطلاعات و خدمات مربوط به سلامتی،
مراقبت و درمان خود را در وبگاه
برای خواهید یافت: www.1177.se
مشاوره با خدمات درمانی یا تلفن 1177 در
تمامی ساعات شبانه روز تماس بگیرید.