

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

شیر مادر

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

شیر مادر طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات لازم در زمان شیردهی

- ✓ باید بلافاصله بعد از تولد تغذیه با شیر مادر آغاز شود و حتما شیرآغوز به کودک داده شود.
- ✓ قبل از شیر دادن دستهایتان را بشوید و پستان خود را آب ولرم تمیز کنید. پستان را با استفاده از صابون یا مواد ضد عفونی تحریک نکنید.
- ✓ هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده، سر او را بالاتر نگه دارید، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نشود برای جلوگیری از اینکار چهار انگشت خود را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید. برخی از مادران از دو انگشت خود بصورت قیچی استفاده می-کنند که اینکار سبب کاهش شیر می‌شود.
- ✓ در اوایل تولد به نوزاد از هر دو پستان خود شیر دهید پس از اینکه از یک سینه شیرخورد، پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند، سپس سینه دیگر را به او بدهید و عمل ماساژ را تکرار کنید.
- ✓ برای جلوگیری از پریدن شیر در گلو نوزاد، او را پس از خوردن شیر یا به پهلوی راست یا چپ بخوابانید. توجه کنید که هیچوقت نوزاد را بر روی شکم نخوابانید.
- ✓ از شیردهی در حالت خوابیده خودداری کنید و حتما نوزاد را در آغوش گرفته و به او شیر دهید.
- ✓ در ابتدای تولد شیر مادر کم است اما همین مقدار کم برای نوزاد کافی و ضروری می‌باشد. ولی مکیدن پستان مادر توسط نوزاد و خوردن مایعات زیاد و افزایش مصرف آبمیوه‌های تازه، مصرف میوه و سبزی‌های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی می‌کند.
- ✓ نباید زمان بندی برای شیر دادن به کودک در نظر گرفت. تغذیه با شیر مادر در هر ساعت از شب یا روز که شیر خوار احساس گرسنگی یا نیاز کند باید انجام شود. دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد و حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول بیست و چهار ساعت باشد.
- ✓ به شیر خوار که شیر می‌خورد نباید شیر با بطری داده شود زیرا باعث کم شدن شیر مادر می‌شود.
- ✓ مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادر می‌خورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه گرفت.
- ✓ شیر مادر آسان هضم می‌شود و راحت جذب می‌شود لذا شیر خوار زود به زود احساس گرسنگی می‌کند زمان دادن شیر از هر سینه مادر باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد تا شیر خوار سیر شود.
- ✓ کوچک بودن پستانها به میزان تولید شیر ربطی ندارد بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید بیشتر می‌شود.
- ✓ نوزاد در روزهای اول تولد بطور طبیعی کمی وزن از دست می‌دهد که نباید آن را به کمبود شیر مادر نسبت داد.
- ✓ مکیدن پستان معمولا در روزهای اول بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است ولی هر چه نوزاد بزرگتر می‌شود زمان مک زدن پستان بیشتر می‌شود.
- ✓ مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد و به او شیر ندهد، بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند. گرفتن سینه از دهان نوزاد، روی محرک‌های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی می‌گذارد.
- ✓ در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبکی تر است و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده می‌شود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر می‌شود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد، نوزاد از چربی بیشتری استفاده می‌کند و کاملاً سیر می‌شود و در نتیجه فاصله بین دو مرحله شیردهی نیز بیشتر خواهد شد.
- ✓ در صورتیکه شیرخوار از شیرمادر استفاده می‌کند نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد و اگر بعلت گرمی محیط نیاز به آب اضافی باشد می‌توان از آب جوشیده خنک شده استفاده کرد.
- ✓ اگر نوزاد ساعات طولانی می‌خوابد و برای شیر خوردن بیدار نمی‌شود، مادر باید او را به آرامی بیدار کند و شیر دهد. این کار علاوه بر افزایش رشد نوزاد، سبب تخلیه شیر از سینه مادر می‌شود و مادر کمتر دچار درد و ناراحتی در سینه می‌گردد.
- ✓ گریه زیاد شیر خوار می‌تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری، قولنج و ... باشد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

شیر مادر

❖ چند نکته در تغذیه با شیر مادر

- ✓ مکیدن پستان مادر توسط نوزاد و خوردن مایعات زیاد و افزایش مصرف آبمیوه‌های تازه، مصرف میوه و سبزی‌های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی می‌کند.
- ✓ دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد و حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول بیست و چهار ساعت باشد.
- ✓ به شیر خوار که شیر می‌خورد نباید شیر با بطری داده شود زیرا باعث کم شدن شیر مادر می‌شود.
- ✓ در زمان شیر دادن مادر باید از قرص ضد بارداری مخصوص این دوران استفاده کند بهتر است مادر تا پایان دوره شیر دهی حامله نشود.
- ✓ نوزاد در روزهای اول تولد بطور طبیعی کمی وزن از دست می‌دهد که نباید آن را به کمبود شیر مادر نسبت داد.
- ✓ مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادر می‌خورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه کرد.
- ✓ گریه زیاد شیر خوار می‌تواند علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری، قولنج و ... باشد.
- ✓ شیر مادر آسان هضم می‌شود و راحت جذب می‌شود لذا شیر خوار زود به زود احساس گرسنگی می‌کند زمان دادن شیر از هر سینه مادر باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد تا شیر خوار سیر شود.
- ✓ کوچک بودن پستان‌ها به میزان تولید شیر ربطی ندارد بلکه مکیدن مکرر پستان مادر موجب تولید بیشتر می‌شود.
- ✓ تداوم شیردادن از پستان مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر می‌باشد، لذا به هیچ عنوان نبایستی به نوزاد شیر خشک داد، مگر در موارد استثنایی که با بایستی حتماً توسط پزشک توصیه شود.
- ✓ بیماری‌های رایج مادران و مصرف دارو توسط مادر مانع از شیردادن به نوزاد نمی‌باشد. بجز چند مورد استثنایی که بایستی توسط پزشک کودکان تجویز شود.
- ✓ مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد، بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند. گرفتن سینه از دهان نوزاد، روی محرک‌های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی می‌گذارد.
- ✓ در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبکی تر است و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده می‌شود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر می‌شود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد، نوزاد از چربی بیشتری استفاده می‌کند و کاملاً سیر می‌شود و در نتیجه فاصله بین دو مرحله شیردهی نیز بیشتر خواهد شد.
- ✓ کلید موفقیت در شیردهی اعتماد به نفس است، نیاز به شیردهی نیاز به تصمیم و تعهد مادر دارد.
- ✓ پدران، به منظور تغذیه فرزند با شیر مادر برای تشویق و حمایت از همسر خود باید با همه توان تلاش کنند و باید توجه کنند که همسرشان در دوران شیردهی حساس تر از دیگر مواقع بوده و نیازهای عاطفی، روانی و تغذیه‌ای خاص دارد.
- ✓ قرار گرفتن کمتر مادر در محیط پر استرس یکی از ضروریات دوران شیردهی می‌باشد. متخصصان به مادران شیرده توصیه می‌کنند موقع استرس و یا عصبانیت، به نوزاد خود شیر ندهند، زیرا مواد سمی موجود در خون بالا رفته و وارد شیر مادر می‌شوند و نوزاد را تحت تاثیر قرار می‌دهند.
- ✓ به مادران شاغل توصیه می‌شود برای زمان‌هایی که در خانه نیستند، هر چند ساعت یک بار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند.
- ✓ برخی قرص‌ها و یا حتی گیاهانی که مدعی افزایش تولید شیر در مادر هستند، عوارض جانبی ایجاد می‌کنند. عارضه‌هایی مانند واکنش‌های حساسیتی و انقباضات و درد رحمی. بنابراین حتماً قبل از مصرف هر گونه دارو و مکمل، با پزشک خود مشورت کنید.

❖ اقدامات لازم جهت رفع احتقان و زخم نوک پستان

- ✓ برای رفع احتقان پستان (جمع شدن شیر در پستان) استفاده از کیسه آب گرم برای دوشیدن شیر مفید است.
- ✓ خالی کردن پستان از طریق مکیدن کودک و یا دوشیدن شیر با دست و یا شیر دوش و استراحت ندادن به پستان مهم است.
- ✓ خودداری از شستشوی مکرر پستان با آب و صابون و یا استفاده از محلول‌ها و یا کرم‌های تحریک کننده برای پیشگیری از زخم نوک پستان ضروری است.
- ✓ باقی گذاشتن یک قطره شیر روی نوک پستان نیز در بهبودی زخم نوک پستان موثر است.
- ✓ در صورت وجود عفونت مصرف آنتی بیوتیک با تجویز پزشک لازم است.

❖ نکاتی در مورد دوشیدن شیر

- ✓ بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان‌ها پر از شیر است، معمولاً بهترین زمان صبح‌هاست.
- ✓ استراحت مادر به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم‌رنگ و... می‌تواند کمک موثری باشد، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک می‌کنند.
- ✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ‌های دستی ترجیح دارد. شستن دست‌ها با صابون و شستن سینه با آب ساده توصیه می‌شود.
- ✓ بهتر است مادران در موقع دوشیدن شیر در محیطی آرام و ساکت و بدور از اضطراب فشارهای عصبی و در یک وضعیت راحت بنشینند.
- ✓ فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح شدن شیر کمک می‌کند.
- ✓ استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می‌کند.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنید؟

- ✓ زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع می‌کند و بی‌حال است.
- ✓ زمانی که زخم نوک پستان مادر دردناک و همراه با خروج ترشحات چرکی و تب باشد.
- ✓ زمانی که مادر با وجود کلیه اقدامات جهت افزایش شیر، از شیر کافی برخوردار نباشد.