





دوشیدن و نگهداری شیر و روش صحیح مکیدن شیر و مشکلات شیردهی

واحد مراقبت و آموزش به بیمار بیمارستان فوق تخصصی دکتر شیخ



دوشیدن شیر:

دوشیدن شیر در موارد زیر بسیار مفید و ضروری است ، لذا باید مادران را کمک نمود تا در این امر مهارت لازم را کسب نمایند :

- تغذیه نوزادان کم وزن یا بیمار
- حفظ تولید شیر در هنگام بیماری مادر یا شیر خوار
- تسکین و رفع احتقان پستان
- رفع نشت شیر از پستان
- تغذیه شیرخوار در هنگام اشتغال به کار مادر در خارج از منزل

در هر روشی که مادر برای دوشیدن شیر بکار می برد ، باید بداند که چگونه به تحریک رفلکس اکسی توسین کمک نماید . زیرا فقط هنگامی شیر به نحو مؤثری دوشیده می شود که رفلکس اکسی توسین بخوبی عمل نموده و شیر از پستانها جاری می شود . از آنجا که عملکرد رفلکس اکسی توسین در هنگام دوشیدن شیر مشکلتر از عملکرد آن در حین مکیدن شیرخوار است ، لذا ممکن است برای بسیاری از زنان دوشیدن مقدار کافی شیر مشکل بنظر برسد ، اما چنانچه مادر را در تحریک رفلکس اکسی توسین به طرق ذیل کمک نمایید با مشکلی مواجه نخواهد شد . مادر را کمک نمایید تا:

- اعتماد به نفس داشته باشد .
- احساس درد ، پریشانی و اضطراب را از خود دور کند .
- احساس خوب داشته باشد و به فرزندش کمک کند .

نگهداری شیر دوشیده شده شیر مادر

شیر دوشیده شده حاوی برخی باکتریهای پوست است که می تواند در شرایط نا مناسب ذخیره شیر ، تکثیر شده و شیر را فاسد نماید. لذا شستشوی دستها و ظروف جمع آوری شیر با آب و مایع شستشو و جوشاندن ظروف به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه ضروری است. ظروف پلاستیکی برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از ظروف شیشه ای است زیرا لکوسیت های شیر به دیواره شیشه می چسبد و خاصیت خود را از دست می دهند . ظرفی که برای فریز کردن شیر بکار می رود باید تا ۴/۳ پر شود که جای یخ زدن داشته باشد .

از قالبهای پلاستیکی تهیه یخ نیز می توان برای فریز نمودن شیر استفاده کرد و پس از فریز شدن مکعبهای یخ را در کیسه پلاستیکی خالی نموده و تاریخ را روی آن ثبت نمود . همیشه اول شیرهای قدیمی تر را باید مصرف نمود .

مدت نگهداری شیر دوشیده شده مادر:

قبل از افزودن شیر دوشیده شده تازه به شیر فریز قبلی آن را در یخچال سرد کنید. (مدت نگهداری نیم ساعت) شیر ذوب شده اگر در یخچال نگهداری شود سالم است . (مدت نگهداری تا ۲۴ ساعت)

شیر ذوب شده و یا شیر تازه می تواند در حرارت اتاق بماند . (مدت نگهداری ۱ ساعت برای شیر تازه ۴ تا ۸ ساعت گزارش شده) (شیر ذوب شده می تواند در یخچال نگهداری و سپس فریز شود). مدت نگهداری تا ۲۴ ساعت (شیر تازه می تواند در یخچال نگهداری و سپس مصرف شود). مدت نگهداری تا ۴۸ ساعت (شیر فریز شده در فریزرهایی که درب جدا از یخچال دارند (۱۸- درجه سانتی گراد) می تواند نگهداری شود. (مدت نگهداری تا ۳ ماه) شیر فریز شده در قسمت بالای یخچال (جا یخی) قابل نگهداری است . (مدت نگهداری ۲ الی ۳ هفته)

شیر فریز شده در فریزرهایی که دمای ۳۲- درجه سانتی گراد دارند نظیر فریزرهای صندوقی صنعتی قابل نگهداری است . (مدت نگهداری ۶ ماه الی ۱ سال)

خلاصه:

دوشیدن شیر مادر برای تغذیه نوزادان کم وزن در هنگام تولد و یا بیمار فقط تولید شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار تسکین و رفع احتقان پستان، رفع نشت شیر از پستان و به ویژه برای تغذیه شیرخوار در هنگام اشتغال بکار مادر در خارج از منزل ضروری است.

دوشیدن شیر نیاز به تحریک رفلکس اکسی توسین دارد لذا باید مادر را بدین منظور کمک نموده و آموزش داد.

دوشیدن شیر با دست بهترین و راحت ترین طریق دوشیدن است که مادر می تواند بدون نیاز به وسیله خاصی در هر جا و هر زمان که نیاز دارد به انجام آن بپردازد.

تکنیک مارمت در دوشیدن شیر بسیار مفید است و مادرانی که قادر به دوشیدن مقدار زیادی شیر با دست نبوده اند نتایج خوبی با استفاده از این روش بدست آورده اند.

تعداد دفعات و طول دوره ای که باید شیر دوشیده شود بستگی به شرایط مادر و شیرخوار یا دلایل دوشیدن شیر دارد، مثلاً چنانچه شیر برای تغذیه نوزاد کم وزن دوشیده می شود، باید تا زمانی انجام شود که نوزاد قادر به تغذیه مستقیم از پستان گردد و یا در هنگام احتقان پستان، دوشیدن شیر تا رفع مشکل پستان مفید خواهد بود.

برای دوشیدن شیر دستها و ظروف جمع آوری شیر باید کاملاً پاکیزه باشد، بدین منظور پس از شستشوی ظروف با آب و مواد شوینده باید آنها را به مدت ۲۰-۲۵ دقیقه جوشاند.

استفاده از ظروف پلاستیکی برای جمع آوری و ذخیره شیر بهتر از ظروف شیشه ای است.

شیردوشیده شده در شرایط خوب به مدت طولانی تری نسبت به شیرگاو و به دلیل دارا بودن عوامل ضد عفونت، قابل نگهداری است. میکروبها در شیر دوشیده شده برای حداقل ۸ ساعت حتی در آب و هوای گرم و خارج از یخچال شروع به رشد نمی کنند.

برای گرم کردن شیر دوشیده شده که در یخچال نگهداری می شود باید بطری را زیر شیرآب گرم گرفته و یا در یک ظرف آب روی اجاق قرار داد. شیر فریزشده را باید زیر شیر آب سرد گرفته و به تدریج حرارت آن را افزایش داد تا گرم شود. گرم کردن شیر مادر تا حرارت جوش، مواد ضد عفونت آن را از بین می برد.

مشکلات شایع شیردهی :

به مادر باید کمک کرد تا شیر خوارش بتواند به اندازه کافی پستان (آرئول) را در دهان بگیرد. در صورت لزوم می توان شیر را دوشید و تا زمانی که شیر خوار بتواند خوب بمکد آن را با فنجان به او خوراند. گاهی اوقات روشهای ساده ای کمک به بیرون کشیدن نوک پستان می نماید مثل مکیدن توسط کودک بزرگتر و یا استفاده از یک سرنگ که بطور وارونه روی پستان قرار دهد.

نوک پستان دراز : شیرخوار ممکن است فقط نوک پستان را بمکد . به مادر باید کمک کرد تا بتواند به مقدار کافی از نسج پستان (آرئولا) در دهان شیرخوار قرار دهد.

پستان پر

تشخیص : هر دو پستان گرم، سنگین و سفت هستند ولی جریان شیر بر قرار است

درمان: تغذیه مکرر شیرخوار

احتقان:

تشخیص: هر دو پستان دردناک ، سفت و قرمز و براق هستند. جریان شیر خوب نیست .

اگر نوک پستان دچار کشیدگی شده باشد برای شیر خوار مشکل است که مقدار کافی از نسج پستان را در دهان بگیرد.

درمان :

در صورت امکان شیر خوار مکرر تغذیه شود.

اگر تغذیه مشکل است، شیر را دو شیفت و با فنجان به شیر خوار بخوراند تا پستان نرمتر شود. کمپرس گرم یا دوش آبگرم قبل از شیر دهی به جریان یافتن شیر کمک می کند .

اگر ادم شدید است کمپرس آب سرد بعد از شیر دادن باعث کاهش ادم و کم شدن درد می شود

علل امتناع شیر خوار از گرفتن پستان :

موارد مربوط به شیر خوار : عفونت، مشکلات مادرزادی، خیلی کوچک بودن یا ضعیف در مکیدن، مشکلات مربوط به بینی یا دهان .

موارد مربوط به پستان : استفاده از بطری، پستانک (سر در گمی شیرخوار (محدود کردن دفعات تغذیه ، بدست نیاوردن مقدار کافی شیر توسط شیرخوار) وضعیت غلط مکیدن، احتقان پستان (یکباره جریان یافتن مقدار زیادی شیر تغییراتی که باعث نگرانی شیرخوار می شود ، جدایی از مادر ، تغییر در نحوه مراقبت از کودک یا خود مراقبت کننده ، بیماری مادر، پرئود مادر، تغییر در بوی مادر .
بیماری کودک :

گاهی اوقات شیر خوار به علت بیماری از گرفتن پستان خودداری می کند، این مسئله از اهمیت خاصی برخوردار بوده و همیشه باید در وهله اول مد نظر باشد.

بیماری کودک :

گاهی اوقات شیر خوار به علت بیماری از گرفتن پستان خودداری می کند، این مسئله از اهمیت خاصی برخوردار بوده و همیشه باید در وهله اول مد نظر باشد.

بیماریهایی که می توان دلیل امتناع شیر خوار باشد عبارتند از :

عفونت) اگر شیرخوار قبلاً خوب شیر می خورده و حالا نمی خورد(- آسیب مغز یا سایر اختلالات مادرزادی - شیرخوار ممکن است خیلی کوچک و یا قدرت مکیدن او فوق العاده ضعیف باشد. باید شیرخوار را وزن و سن جنینی او را ارزیابی کرد. ممکن است او نیاز به مراقبت ویژه داشته باشد. که به اندازه کافی رشد کند تا بتواند تغذیه نماید. بهر حال در این چنین شیر خواری تغذیه با شیر مادر در مقایسه با تغذیه با استرس و ناراحتی کمتری دارد.

شیر خوار ممکن است مشکلی در بینی یا دهان داشته باشد مثل گرفتگی بینی ،برفک ، عفونت گلو یا گوش یا اینکه زمان دندان در آوردن او باشد. عفونتهای تنفسی نیز احتمال دارد که عامل پستان نگرستن باشند ، زیرا تنفس و در نتیجه مکیدن شیر خوار مشکل می شود. در این گونه موارد حتی بعد از بهبودی نیز ممکن است شیر خوار از گرفتن پستان امتناع کند.

تغییراتی که باعث پریشانی شیر خوار می شود: احساس شیر خواران فوق العاده قویست و اگر به هر علتی ناراحت شوند عکس العمل خود را بصورت امتناع از گرفتن پستان بروز می دهند. شایعترین زمان بروز این مسئله در سن 3 تا 12 ماهگی است که معمولاً ناگهانی بوده و شیر خوار از چند وعده پشت سر هم شیر خوردن خودداری می کند که آن را اعتصاب کردن می گویند.

تغییراتی که این مشکلات ایجاد می کند عبارتند از :

جدایی شیر خوار از مادر مثلاً زمانی که مادر به سر کار می رود عوض

شدن پرستار یا کسی که از کودک مراقبت می کند

تغییر در رویدادهای روزمره زندگی مثل تعویض منزل ، ملاقات با بستگان بیماری

مادر یا عفونت پستان که باعث تغییر مزه شیر می شود.

پریود یا تخمک گذاری مادر

تغییر در بوی مادر مثلاً تعویض عطر یا صابون و یا خوردن چیزهایی که قبلاً مادر آنها را نمی خورده است.

امتناع ظاهری :

گاهی اوقات رفتار شیر خوار طوری است که مادر فکر می کند شیر خوارش از گرفتن پستان امتناع می کند در حالیکه این امتناع واقعی نیست. مثلاً : -در دوره

نوزادی نوزاد سرش را از یک طرف به طرف دیگر می چرخد که این عمل برای پیدا کردن پستان است و آن را جستجوی پستان می گویند.

این حرکت را ممکن است مادر تصور کند که شیر خوار نمی خواهد پستان را بگیرد ولی باید دانست که این رفتار طبیعی است.

حدود 5 ماهگی شیر خواران بسیار هوشیار و نسبت به محیط اطراف خود کنجکاو می شوند ، مثلاً هنگامی که صدای بشنوند ممکن است یکباره از شیر خوردن

دست بکشند . این موضوع هم نشانه هوشیاری آنهاست و جای نگرانی نیست.

بعد از یک سالگی شیر خواران ممکن است خودشان ، خودشان را از شیر بگیرند که این اتفاق همیشه تدریجی بوده و ناگهانی نیست و آن را می

گویند self weaning

در مواردی که امتناع ظاهری است:



در مورد رفتار جستجو باید برای مادر شرح داده شود که این وضع طبیعی است به او ضمن اطمینان خاطر دادن باید نحوه ی درست شیر دادن را آموخت. گاهی این مسئله بدلیل آنست که شیر خوار دور از آغوش مادر است در نتیجه برایش آسان نیست که پستان را بگیرد ، لذا مادر باید بداند بعد از اینکه شیر خوار با این رفتار با لبه‌هایش در جستجوی پستان بود او را به پستان خود نزدیک کند و محکم در آغوش بگیرد. اگر شیر خوار خیلی کنجکاو و بهر دلیلی و صدایی از شیر خوردن دست می کشد باید سعی شود که در محیط آرامتری به او شیر داده شود این مسئله نیز زود گذر است

اگر کودک خودش، خودش را از شیر گرفته باید مطمئن شد که به اندازه ی کافی غذا می خورد و به مادر گفته شود که از جهات دیگر به او بیشتر توجه نماید. گاهی نیز دیده شده که کودک دوباره شیر خوردن را شروع کرده است ولی کودکانی که بعلت وضعیت نادرست شیر خوردن مقدار کمی شیر بدست می آورند و یا شیر خواران پریشان و نگرانی که به هیچ وجه علت نگرانی آنها شناخته نمی شود باید مجدداً برای شیر خوردن آموزش ببینند.

نحوه برخورد با شیر خواری که از گرفتن پستان خودداری می کند:

باتوجه به علل امتناع باید هر یک از آنان را بررسی و در رفع مشکل اقدام نمود مثلاً: اگر شیر خوار بیمار باشد باید درمان شود و اگر خیلی کوچک و ضعیف باشد ممکن است به مراقبتهای ویژه در بیمارستان نیاز داشته باشد لذا باید به مادر کمک شود تا شیرش را بدوشد و آن را با فنجان یا قاشق به شیر خوار بدهد تا زمانی که شیر خوار قدرت کافی برای مکیدن پستان مادر را پیدا کند.

اگر بینی شیر خوار گرفته است، نحوه ی تمیز کردن آن را باید به مادر آموخت و تذکر داد که این مشکل موقتی است . در اینگونه موارد تغذیه مکرر و بیش از معمول اما با زمان کوتاه کمک کننده است و اگر شیر خوار به هیچ عنوان نتواند شیر بمکد بهتر است مادر، برای چند روزی شیرش را بدوشد و آنرا با فنجان یا قاشق به شیر خوار بدهد. در مواردی که سابقه تغذیه با بطری وجود دارد باید به مادر آموزش داده شود که چگونه شیر خوار با فنجان یا قاشق تغذیه کند تا زمانی که او دوباره پستان را بگیرد. مادر باید متوجه شود که در صورت ادامه تغذیه یا بطری امکان گرفتن مجدد پستان وجود نخواهد داشت.

اگر پستانها محتقن باشند، باید به مادر نشان داد که چگونه شیرش را بدوشد تا پستانها نرمتر و شیر دهی آسانتر شود.

اگر جریان شیر زیاد و رفلکس جهش شیر شدید است به مادر گفته شود که می تواند:

قبل از شیر دادن کمی شیرش را بدوشد در هر

شیر دهی فقط از یک پستان شیر بدهد.



هنگام شیر دادن به پشت بخوابد . (در این وضعیت جریان شیر آهسته تر است)

اگر شیر خوار دچار پریشانی است و علت آن تغییر رژیم ،عطر و صابون است به مادر باید گفت از همان مواردی که قبلا استفاده می کرده استفاده نماید.

اگر نگرانی و پریشانی کودک بعلت جدایی مادر است این نکته مهم است که او را نسبت به تغذیه مجدد با شیر مادر علاقمند نمود.

گاهی مادر نیز به دلیل رفتار کودک مضطرب و ناراحت است و او هم ممکن است از شیر دادن منصرف شود او هم نیاز به راهنمایی و حمایت دارد تا از شیر دهی احساس رضایت و خشنودی نماید و این مسئله باعث دلسردیش نشود.

مادر باید مرخصی بگیرد و خودش تمام مراقبتهای شیر خوار را به عهده بگیرد و حتی زمانی هم که او را شیر نمی دهد او را در آغوش بگیرد و تماس پوست با پوست برقرار نماید ،همچنین بهتر است که در کنار یکدیگر و در یک رختخواب بخوابد.