



آموزش به بیمار
HE.155.01
تاریخ آخرین بازبینی:
1401/05/09

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شیر مادر

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

❖ اقدامات لازم در زمان شیردهی

- ✓ باید بلافاصله بعد از تولد تغذیه با شیر مادر آغاز شود و حتما شیر آغوز به کودک داده شود.
- ✓ قبل از شیر دادن دستهایتان را بشوید و پستان خود را با 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 می شود.
- ✓ در اوایل تولد به نوزاد از هر دو پستان خود شیر دهید پس از اینکه از یک سینه شیر خورد، 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 پهلو 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 می باشد. ولی مکیدن پستان مادر توسط نوزاد و خوردن مایعات زیاد و افزایش مصرف آبمیوه های تازه، مصرف میوه و سبزی های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی می کند.
- ✓ 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 می خورد نباید شیر با بطری داده شود زیرا باعث کم شدن شیر مادر می شود.
- ✓ مدفوع شیر خوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادر می خورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه گرفت.
- ✓ شیر مادر آسان هضم می شود و راحت جذب می شود لذا شیر خوار زود به زود احساس گرسنگی می کند 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 می شود.
- ✓ نوزاد در روزهای اول تولد بطور طبیعی کمی وزن از دست می دهد 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 می شود زمان مک زدن پستان بیشتر می شود.
- ✓ 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 محرک های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی می گذارد.
- ✓ در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبکی تر است و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده می شود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر می شود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد، نوزاد از چربی

مراقبت های پس از ترخیص

- ✓ بیشتری استفاده می کند و کاملاً سیر می شود و در نتیجه فاصله بین دو مرحله شیردهی نیز بیشتر خواهد شد.
- ✓ در صورتیکه شیرخوار از شیرمادر استفاده می کند نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد و اگر بعلت گرمی محیط نیاز به آب اضافی باشد می توان از آب جوشیده خنک شده استفاده کرد.
- ✓ اگر نوزاد ساعات طولانی می خوابد و برای شیر خوردن بیدار نمی شود، مادر باید او را به آرامی بیدار کند و شیر دهد. این کار علاوه بر افزایش رشد نوزاد، سبب تخلیه شیر از سینه مادر می شود و مادر کمتر دچار درد و ناراحتی در سینه می گردد.
- ✓ گریه زیاد شیر خوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن محیط، بیماری، قولنج و ... باشد .

❖ چند نکته در تغذیه با شیر مادر

- ✓ در زمان شیر دادن مادر باید از قرص ضد باردای مخصوص این دوران استفاده کند بهتر است مادر تا پایان دوره شیر دهی حامله نشود.
- ✓ تداوم شیردادن از پستان مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر می باشد، لذا به هیچ عنوان نبایستی به نوزاد شیر خشک داد، مگر در موارد استثنایی که بایستی حتماً توسط پزشک توصیه شود.
- ✓ بیماری های رایج مادران و مصرف دارو توسط مادر مانع از شیردادن به نوزاد نمی باشد. بجز چند مورد استثنایی که بایستی توسط پزشک کودکان تجویز شود.
- ✓ 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 تغذیه ای خاص دارد.
- ✓ قرار گرفتن کمتر مادر در محیط پر استرس یکی از ضروریات دوران شیردهی می باشد. متخصصان به مادران شیرده توصیه می کنند موقع استرس و یا عصبانیت، به نوزاد خود شیر ندهند، زیرا مواد سمی موجود در خون بالا رفته و وارد شیر مادر می شوند و نوزاد را تحت تاثیر قرار می دهند.
- ✓ به مادران شاغل توصیه می شود برای زمان هایی که در خانه نیستند، هر چند ساعت یک بار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند.
- ✓ برخی قرص ها و یا حتی گیاهانی که مدعی افزایش تولید شیر در مادر هستند، عوارض جانبی ایجاد می کنند. عارضه هایی مانند واکنش های 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 محلول ها و یا کرم های 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.

مراقبت های پس از ترخیص

❖ نکاتی در مورد دوشیدن شیر

- ✓ بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستان ها پر از شیر است، معمولاً بهترین زمان صبح هاست.
- ✓ استراحت مادر به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ و... می تواند کمک موثری باشد، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک می کنند.
- ✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ های دستی ترجیح دارد. شستن دست ها با صابون و شستن سینه با آب ساده توصیه می شود.
- ✓ 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 می کند.
- ✓ 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 می کند.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه کنید؟

- ✓ زمانی که نوزاد با وجود سعی مادر در شیردهی به مدت چند ساعت از شیر خوردن امتناع می کند و بی حال 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.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. familydoctor 5. betterhealth