

دکتر محمود راوری متخصص اطفال

دانشگاه علوم پزشکی اراک، عضو کمیته کشوری شیرمادر، عضو هیئت مدیره انجمن علمی تغذیه با شیرمادر

آموزش مادر در زمینه نحوه شیردادن

وضعیت برای تغذیه با شیرمادر

وضعیت به معنای چگونگی نگهداشتن شیرخوار توسط مادر است که کمک به وی در چسبیدن به پستان می نماید. در صورت گرفتن صحیح پستان و مکیدن موثر نیاز به دخالت در روش شیردهی مادر نمی باشد ولیکن در مواقع چسبیدن ضعیف می توان با کمک به مادر، شیرخوار را در وضعیتی قرار داد که پستان را بهتر بگیرد.

وضعیت مادر هنگام شیردهی

مادر می تواند در وضعیت های گوناگونی از قبیل نشستن بر روی زمین و یا صندلی، خوابیده، ایستاده یا در حال راه رفتن و یا استفاده از روش های دیگر، شیرخوار خود را از پستان تغذیه نماید ولیکن در صورت نشستن یا خوابیدن، او بایستی با تکیه گاه مناسب برای پشت و پاهای خود، کاملاً راحت باشد و در صورت نیاز پستان خود را نیز با دست نگهدارد.

روش های معمول و عادی در هنگام شیردهی:

روش **Cradle position** برای شیرخواران ترم و سالم که قادر به خوب نگهداشتن سر می باشند مفید است.



روش **Cross arm cradle (cross cradle) position** در شیرخواران نارس و بیمار با ضعف در کنترل

سر و آزردهی نوک پستان مفید است.



روش **Underarm (Football or clutch Hold) position** برای دو قلوها، مجاری شیری بسته شده و شیرخوارانی که سخت پستان می گیرند، استفاده می شود.



روش **Lying down on side position** بعد از سزارین، در عدم توانایی در نشستن مادر، و یا در عدم تحمل وزن شیرخوار بر بازوان وی، خستگی مادر، در تغذیه شبانه شیرخوار، در عدم توانایی در کنترل سر، لب شکری و شکاف کام و امتناع شیرخوار از پستان استفاده می شود.



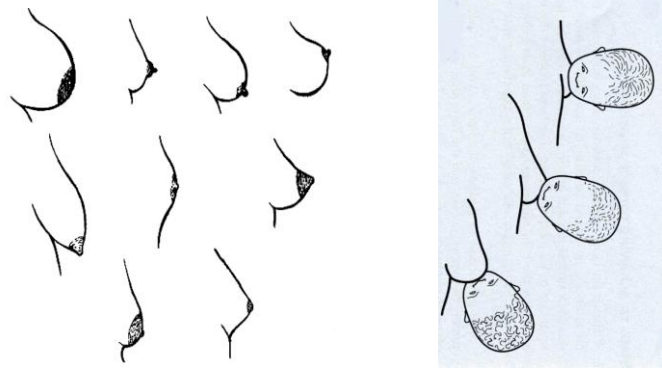
نگهداشتن پستان

روش جدید توصیه شده به این طریق است که مادر انگشت شست را در بالای پستان و سایر انگشتان دست را به صورت چسبیده به قفسه سینه خود گذاشته بطوری که انگشت نشانه در زیر و قاعده پستان قرار گیرد، با گذاشتن و فشار ملایم انگشت شست در بالای پستان سبب با لا آمدن مختصر نوک آن و گرفتن بهتر پستان می شود، آنچه که مهم است پرهیز از قراردادن انگشتان در نزدیکی نوک پستان است که می تواند سبب اختلال در گرفتن صحیح و نسج ناکافی از پستان توسط شیرخوار شود.

نیازی به عقب کشیدن پستان از بینی برای نفس کشیدن شیرخوار نمی باشد زیرا با باز شدن سوراخ های خروجی بینی در حین شیرخوردن وی به راحتی نفس می کشد ولیکن در صورت نگران بودن از گرفتگی بینی شیرخوار می توان با کشیدن باسن شیرخوار به طرف خود و کمی بالا جهت عقب کشیدن مختصر بینی از پستان، این نگرانی را بر طرف نمود.

شکل و وضعیت پستان

اشکال و اندازه های زیادی از پستان و نوک پستان وجود دارد ولیکن تقریباً تمامی شیرخواران می توانند توسط آنها از تغذیه با شیرمادر بهره مند شوند. بر حسب متفاوت بودن شکل و افتادگی، مادر نبایستی در هنگام شیردهی شکل پستان خود را از افتادگی طبیعی به دلیل اختلال در وضعیت آناتومیکی و انسداد مجاری شیر خارج سازد توصیه می شود که وضعیت شیرخوار در هنگام شیرخوردن بایستی مطابق با شکل، اندازه و وضعیت پستان باشد.



وضعیت شیرخوار هنگام شیرخوردن

شیرخوار نیز همچنین می تواند در وضعیت های متفاوتی از قبیل تکیه بر روی بازو و یا زیر بازوی مادر و یا به پهلو خود قرار بگیرد. در صورتیکه شیرخوار بتواند در وضعیت صحیح و مناسب در آغوش مادر قرار گیرد می تواند بدون وقفه در تمام طول تغذیه به راحتی و بدون خستگی از پستان مادر تغذیه نماید. بهر حال در هر وضعیت راحتی که شیرخوار قرار دارد، نیاز به رعایت چهار نکته کلیدی میباشد.

چهار نکته کلیدی در وضعیت قرار گرفتن شیرخوار عبارتند از:

- ۱) **قرار گرفتن سر و بدن شیرخوار در امتداد خطی مستقیم (Straight-In line)**، بطوریکه سر کمی متمایل به عقب باشد.
- ۲) **تماس نزدیک مادر و شیرخوار (Close)**، بدون چسبیدن تنگاتنگ، بطوریکه مادر بتواند تماس چشمی با شیرخوار داشته باشد.
- ۳) **روبه رو قرار گرفتن صورت شیرخوار با پستان مادر (Facing)** بطوریکه بینی شیرخوار در مقابل نوک پستان مادر باشد.
- ۴) **نگه داشتن تمام بدن شیرخوار خصوصاً در نوزادان (Supported)**. بدون اینکه فقط سر و شانه شیرخوار نگه داشته شود.

چگونگی ارزیابی در تغذیه با شیرمادر

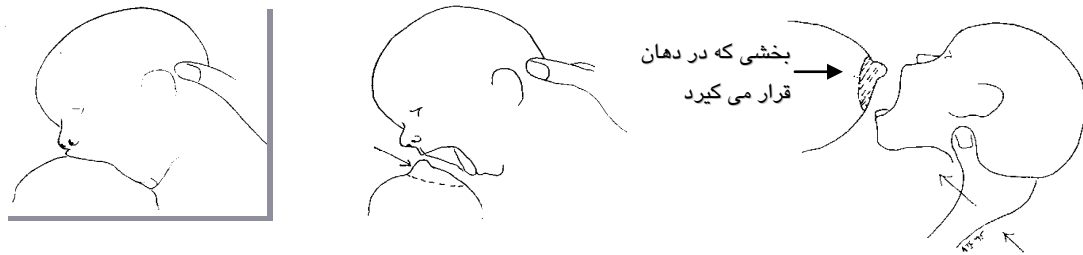
در ارزیابی، می توان ضمن تشویق به موفقیت و عملکرد خوب مادر و شیرخوار با دادن آگاهی و رفع مشکلات موجود از مشکلات بعدی پیشگیری نمود. این ارزیابی، شامل مشاهده عملکرد مادر و شیرخوار، سؤال و شنیدن پاسخ مادر می باشد. مشاهده در ارزیابی شامل نکات کلیدی زیر است:

- **دروضعیت عمومی مادر**، به سن، ظاهر عمومی، سلامتی یا بیماری، خوشحالی یا غمگینی، آسودگی یا نگرانی و در ارتباط او با شیرخوار، درآغوش گرفتن، دلبستگی، تماس چشم باچشم، لبخند و احساس امنیت و اعتماد به نفس مادر توجه می شود.
- **دروضعیت عمومی شیرخوار**، به سلامتی عمومی، هوشیاری یا خواب آلودگی، آرام بودن یا گریستن، و شرایط موثر در تغذیه وی (انسداد بینی، شکاف کام)، توجه می شود.
- **دروضعیت پستان ها**، بررسی نیپل ها، سالم بودن یا قرمزی، متورم یا وجود آزردهی نوک پستان، احساس درد و ترس از تغذیه با آن در مادر و در صورت نگهداری پستان، چگونگی فاصله انگشتان دست از نیپل مورد توجه است.
- **وضعیت شیرخوار در هنگام شیرخوردن** از نظر قرار گرفتن سر در امتداد بدن وی، تماس نزدیک با بدن مادر، نگهداشتن بدن شیرخوار و قرار گرفتن صورت شیرخوار روبروی پستان(بینی به نیپل) که نکات کلیدی مثبت است بررسی می شود.
- **درچسبیدن به پستان**، دیدن قسمت بیشتری از آرئول در بالای لب فوقانی، دهان باز، برگشتن لب پائین به طرف خارج و تماس کامل چانه با پستان در هنگام شیر خوردن، که نکات کلیدی مثبت است، مورد بررسی قرار می گیرد.
- **مکیدن پستان**، از نظر دیدن مکیدن های عمیق و آرام و وجود وقفه با شنیدن صدای قورت دادن شیر، گونه های گرد و برآمده در هنگام مکیدن، رها نمودن پستان در پایان تغذیه توسط شیرخوار، که نکات کلیدی مثبت است، مورد توجه است.

پرسش از مادر در چگونگی احساس وی در حین شیردهی در ارتباط با ظهور علائم رفلکس جاری شدن شیر و وجود درد یا ناراحتی در ارزیابی تغذیه با شیرمادر اهمیت دارد.

کمک به شیر خوار جهت گرفتن پستان

پس از تماس لب فوقانی شیرخوار با نوک پستان و انتظار مادر تا باز شدن کامل دهان، جهت دریافت نسج بیشتری از پستان، با فشارملايم قاعده دست دربین دو کتف وپائين گردن شیرخوار، سر وی را مختصری به طرف عقب و چانه به جلو متمایل نموده تا اینکه تماس اول، توسط چانه و لب پائین شیرخوار قبل از لب بالای وی به پستان انجام شده و سپس بدون حرکت مادر و یا پستان وی به طرف شیرخوار، با گرفتن صحیح، مکیدن آغاز می شود.



مشخصه شیرخوردن شیرخوار

شیرخواری که بخوبی از پستان شیر دریافت می نماید دارای شکل مکیدن خاصی است بطوریکه وقتی شیرخوار در حال دریافت شیر می باشد فقط شیر نمی نوشد بلکه با پستان موجود در دهان ، حرکات مکیدن نیز دارد.

شما می توانید وقفه ای (Pause) در انتهای چانه بعد از باز نمودن حداکثر و قبل از بسته شدن دهان در وی مشاهده نمائید. بنابراین یک بار مکیدن شامل باز کردن کامل دهان ، وقفه و بستن دهان می باشد:

(open mouth wide-->pause-->close mouth)

اگر انگشت نشانه خود را در دهان شبیه به نوشیدن از نی بمکید، در طی مکیدن چانه شما به پایین آمده و مادامی که ادامه مکیدن می دهید حرکت چانه متوقف شده و در صورت توقف مکیدن، چانه به طرف بالا می رود ، این چنین وقفه ای را در شیرخوار با دهان پرشیر در زیر پستان می توان مشاهده نمود. وقفه ها (Pauses) در هنگام شیر خوردن نشان دهنده مکیدن موثر و دریافت شیرکافی هنگام تغذیه از پستان می باشد و هر چه وقفه چانه طولانی تر باشد دریافت شیر از پستان بیشتر است. بنابراین مکیدن به طریق فوق و با وقفه های طولانی، مسلماً شیرخوار را از یک پستان در مدت بیست دقیقه سیر خواهد نمود و می توان توصیه های قبلی ذکر شده به مادر منوط به تغذیه به طور مجزا از هر پستان و به مدت بیست دقیقه را بی مورد دانست

چند توصیه مهم در هنگام شیردادن

- در وضعیت نشسته، مادر باید بطور مستقیم و در صورت نیاز دارای تکیه گاه مناسب برای پشت و بازو و پا باشد .
- وضعیت شیرخوار در زیر پستان به نحوی باشد که نوک پستان به طرف بالا و سوراخهای بینی متمایل باشد .
- بدن شیرخوار نزدیک به مادر و نه در چسبیدن تنگاتنگ با وی باشد (شکم به شکم) بطوریکه شیرخوار بتواند تماس چشمی با مادر داشته باشد .
- با نگر داشتن پستان به صورت قرار دادن انگشت شست در بالا و سایر انگشتان به صورت چسبیده به قفسه سینه و با قراردادن انگشت نشانه همان دست در زیر و قاعده آن ، نسوج داخلی پستان را جهت گرفتن صحیح، سفت و ثابت و کمی رو به بالا قرار دهید، گاهی استفاده از بانداژ نرم و کشی نیز در زیر پستان برای نگهداری آن کمک کننده است .
- با فشار ملایم انگشت شست به روی پستان و متمایل نمودن نوک آن به طرف بالا و تماس با لب بالایی شیرخوار ، پس از باز نمودن کامل دهان با نشانه گرفتن نوک پستان به طرف سقف دهان و فشار ملایم پشت و قاعده گردن شیرخوار به جلو جهت تمایل مختصر سر به عقب و تماس اول چانه به پستان ، تغذیه صحیح از پستان را شروع نمائید .

زمان مناسب برای کمک به شیردهی

بعد از تولد، در صورت اجازه به نوزاد، وی در مدت نیم تا یک ساعت پستان را گرفته و شیر می خورد، و در این زمان که نیاز به آرامش مادر است، تاکید در اصلاح وضعیت مادر و شیرخوار و ارزیابی تغذیه نمی شود، معمولا مادر و شیرخوار پس از این زمان طلائی اولیه، برای چند ساعت به خواب رفته و پس از بیداری مجدد شیرخوار، زمان خوبی برای کمک به مادر در کسب وضعیت راحت برای خود و شیرخوار وی در انجام وضعیت صحیح و گرفتن پستان توسط خود مادر، می باشد. در صورتیکه شیرخوار ترم و سالم باشد نیاز به بیدار کردن وی در طی چند ساعت اول (تا بیش از ۵ ساعت از تغذیه قبلی) نمی باشد ولیکن در صورتیکه شیرخوار مواجه با تجویز مسکن در طی زایمان، نارسى و یا در خطر هیپوگلیسمی باشد نیاز به بیدار نمودن و تشویق به خوردن شیر بعد از ۳ تا ۴ ساعت می باشد.

شیرخواری که به سختی پستان می گیرد

یک شیرخوار ممکن است بر حسب سن خود و به دلایل مختلف تمایل به گرفتن پستان نداشته باشد و سبب نگرانی مادر شود. در روزهای اول تولد ممکن است حقیقتا مادر و شیرخوار نیاز به وقت، برای یادگیری در چگونگی تغذیه از پستان، داشته باشند. دلایل امتناع شیرخوار از پستان در روزهای اول تولد عبارتند از: عدم گرسنگی در زمان تغذیه، بیمار، نارسى و ضعیف بودن شیرخوار، وضعیت نادرست شیرخوار، جابجائی و یا تکان دادن پستان ها در حین شیرخوردن، احتقان و سفت بودن پستان ها، جریان خیلی سریع شیرمادر، تولید خیلی کم شیرمادر، زخم دهان و یا گرفتگی بینی شیرخوار، درد در شیرخواره علت صدمات زایمانی، یاد گیری مکیدن غیرطبیعی از پستانک و بطری (Nipple confusion)، استفاده مادر از صابون و یا عطر متفاوت، نگرفتن یک پستان در یک وضعیت دردناک، جریان شیر متفاوت در دو پستان و یا احتقان پستان، که عوامل دیگر امتناع از پستان توسط شیرخوار می باشند.

با بر طرف نمودن علل فوق و عدم اعمال زور در گرفتن پستان توسط شیرخوار ناآرام و گاه نیاز به تغذیه با فنجان تا هنگام تغذیه خوشایند وی از پستان، توصیه به تشویق تماس پوست با پوست در محیط آرام و در هنگام غیر گرسنگی شیرخوار شده است.