

شیردهی مجدد

# و راهکارهای افزایش تولید شیر مادر

ناهید دهخدا

کارشناس ارشد مراقبت‌های ویژه نوزادان

## مقدمه

- شیر مادر بهترین و کاملترین غذای انحصاری و حفاظت شیرخوار بخصوص برای ۶ ماه اول عمر و سپس ادامه آن همراه با غذای کمکی و سپس غذای خانواده تا ۲ سال و یا بیشتر
- نوزادی که با شیرمادر تغذیه می شود نیاز به آب، آب قند، شیر مصنوعی و... ندارد.
- توانایی مادر در تولید شیرکافی و به طور انحصاری و بدون استفاده از شیرکمکی برای دوقلوها و حتی سه قلوها
- حتی آغوز تولید شده پس از تولد بیشتر از نیاز و حجم معده نوزاد است.

# شیردهی مجدد Relactation

برقراری دوباره شیر در مادری که:

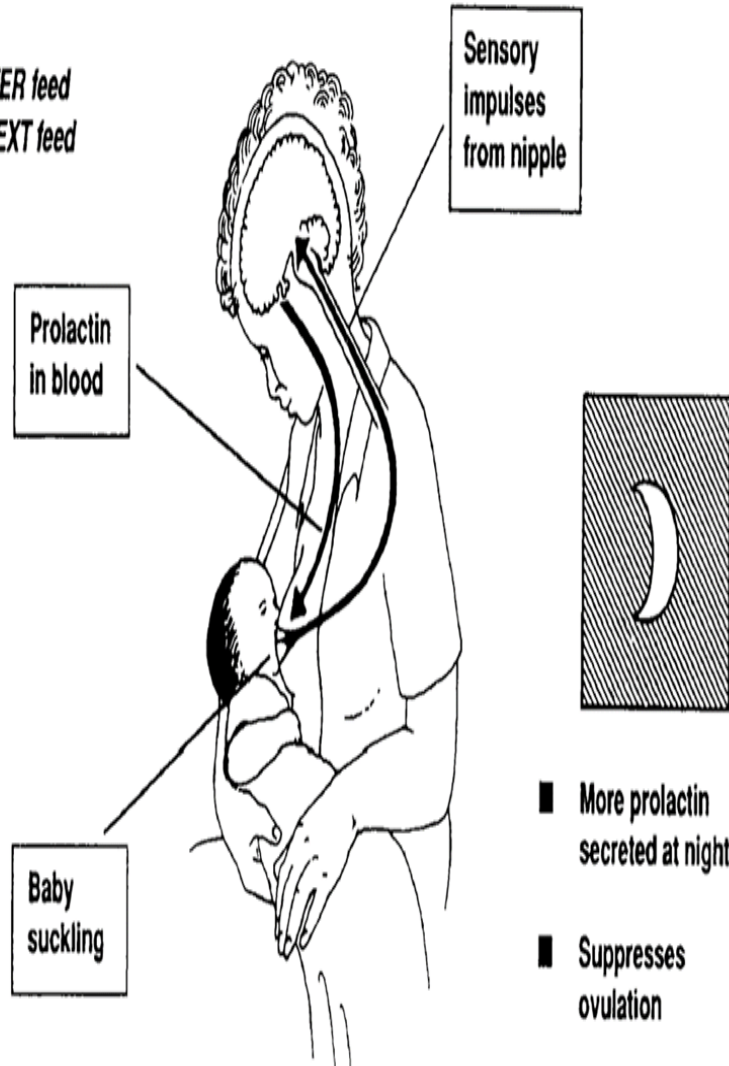
- قبلاً شیردهی داشته و یا در حال حاضر کاهش شدیدی در تولید شیر دارد و یا پس از بارداری طبیعی به دلایلی شیردهی خود را قطع کرده است.

پس از قطع شیردهی، برای افزایش ارتباط عاطفی خود با شیرخوار پس از قطع شیردهی، برای افزایش ارتباط عاطفی خود با شیرخوار برای بهبودی مشکلات سلامتی شیرخوار بعد از قطع شیردهی از قبیل: یبوست و شک و یا اثبات عدم تحمل شیر مصنوعی مورد استفاده

# تولید شیر مادر

## PROLACTIN

Secreted AFTER feed  
to produce NEXT feed



نیاز است به:

- پستان: اعصاب، مجاری و غدد تولید شیر
- هورمون های لازم و کافی
- تحریک به تولید شیر در پستان

شیر خوردن به دفعات مکرر و موثر

برای ترشح شیر پرولاکتین لازم است و ترشح آن به طور آن به طور مستقیم به مکیدن پستان بستگی دارد.

# عوامل موثر در افزایش تولید شیر مادر

۱. سن شیرخوار
۲. سلامتی و توانائی مادر (بیماری، هورمونی، مصرف دارو، جراحی...)
۳. نیازهای مادران
۴. میل و رغبت و انگیزه در مادر برای صرف وقت و انرژی (حداقل ۱۲-۱۰ بار شیردادن)
۵. پرهیز از توصیه های زیاد، تحت فشار قراردادن و اقدامات ناخوشایند و برخلاف میل مادر

## عوامل موثر در افزایش تولید شیر مادر

۶. کمک و تماس تنگاتنگ مادر و نوزاد به خصوص در روزهای اول

۷. تغییر در الگوی شیردهی

(افزایش دفعات و یا تغییر در روش شیردهی)

۸. مقدار و مدت زمان مصرف شیر کمکی

( در برگشت پستان به تولید شیر بیشتر )

# مدیریت شیردهی برای افزایش تولید شیر مادر



✓ تحریک رفلکس جهش شیر

✓ شیردادن هنگام هوشیاری و آماده بودن شیرخوار

شیردادن با شروع اولین علائم گرسنگی در شیرخوار

✓ اطمینان از وضعیت و چفت شدن صحیح شیرخوار و مکیدن موثر پستان

✓ شیردادن مکرر از هر دو پستان در هر وعده شیردهی

✓ بعنوان یک قانون عمومی

«شیردادن کامل از یک پستان قبل از دادن پستان دیگر»

(دریافت شیر پرانرژی پسین)

## مدیریت شیردهی برای افزایش تولید شیر مادر

- تشویق به تغذیه به دفعات مکرر و طولانی تر روز و شب
- شیردادن در شب (اگر حذف شده)
- شیردادن برای آرام نمودن شیرخوار بی قرار
- تماس پوست با پوست بیشتر مادر و شیرخوار و خوابیدن با وی
- حذف پستانک و بجای آن گذاشتن شیرخوار به پستان



## مدیریت شیردهی برای افزایش تولید شیر مادر

حذف بطری و بجای آن توصیه برای تغذیه با فنجان کوچک، در صورت مکیدن سینه استفاده از وسیله کمک شیردهی (Supplemental Nursing System) SNS، در نوزادان نارس با عدم توانایی در مکیدن سینه استفاده از فینگر فیدینگ یا کاپ برای دریافت شیر کمکی (ترجیحاً شیردوشیده شده مادر)



# انجام مراقبت آغوشی



# باور غلط در افزایش تولید شیر

- شایع، حتی در بین کارکنان بهداشتی درمانی
- اولین پیشنهاد و پاسخ در سوال مادری که می پرسد چه کنم شیرم بیشتر شود؟
- بیشتر می نوشی!!!؟
- رژیم غذایی مخصوص و بهتری داری!!!؟
- بیشتر استراحت می کنی!!!؟

بجز در شرایط خاص تأثیر این موارد در تأمین شیر، اندک و یا هیچ است

## بهترین راه افزایش تولید شیر مادر



- دوشیدن دوبل پمپ به مدت ۱۰-۵ دقیقه بعد از هر نوبت شیردادن و حداقل ۸ بار در شبانه روز است.
- دوشیدن به دفعات مکرر در چند روز اول هر ۲ ساعت یا حتی هر یک ساعت و حداقل هر ۳ ساعت در طی شب است.
- **بیشترین فاصله دوشیدن شیر در طی شب**

## اقدامات مفید برای مادر

۱. استراحت با خواب شیرخوار و آرامش در طی شیردادن در کمک به جریان شیر
۲. کمک به مادر در انجام کارهای خانه و ۱۰۰٪ گذاشتن وقت مادر با شیرخوار بمدت ۴۸ ساعت (استراحت مادر، افزایش دفعات تغذیه)
۳. دقت مخصوص در پیشگیری از زخم نوک پستان
۴. اصلاح رژیم غذایی با خوردن پروتئین، میوه جات تازه و سبزیجات

# موارد غذایی افزایش دهنده شیر مادر

- **شنبلیله**: آهن، کلسیم، ویتامین ب، بتاکاروتن (ویتامین آ)
- **رازیانه**: مفید برای پیشگیری از نفخ و کولیک شیرخوار
- **سبزیجات برگ سبز** مثل اسفناج
- **سیر**: در مصرف زیاد تاثیر بر بو و مزه شیر
- **گوشت بره**: منبع آهن و کلسیم و فولات و ویتامین
- **زیره**: حاوی کلسیم است باعث بهبود یبوست و هضم غذا
- **کنجد**: منبع کلسیم برای تکامل استخوانی کودک و سلامتی مادر
- **نعناع یا شاهسپرم**: یک نوشیدنی آرام بخش
- **شوید**: منبع کلسیم و آهن و منیزیم
- **عدس**: نه تنها تولید شیر را بهبود میدهد منبع پروتین و فیبر و آهن
- **میوه های خشک و آجیل**: تولید شیر را تقویت کرده حاوی کالری، ویتامین و مواد مغذی بالا

# اقدامات مفید برای مادر

۵. استفاده از ماساژ پستان قبل شیردادن و ماساژ همراه با فشردن پستان در حین شیردادن و ماساژ پستان همراه دوشیدن شیر (افزایش تولید و حجم شیر دریافتی)
۶. دوشیدن شیر بعد از هر نوبت و یا یک درمیان با شیردادن
۷. با افزایش تولید شیر مادر
  - کاهش مقدار مصرف شیر کمکی (بخصوص کاهش و قطع شیرمصنوعی)
  - تغذیه بیشتر شیرخوار از شیر پستان
۸. استفاده از شیرافزاها
۹. قرص دومپریدون (آنتاگونیست محیطی دوپامین) باعث افزایش ترشح پرولاکتین و در نتیجه افزایش تولید شیر مادر میشود، زمان مصرف هر ۱۲ ساعت تا ۱۴ روز از سد خونی مغزی عبور نمیکند و عوارضی مثل افسردگی و خواب آلودگی و... ندارد.

## شیر افزاها

- در صورت **باور مادر یا فامیل وی** بر افزایش تولید شیر با غذا و یا نوشیدنی های سنتی خاص است مصرف آنها منع نشود (**کمک روحی**)

(روانی)

- مهم اینکه نباید اعتقاد مادر را در استفاده از آنها نادیده گرفت حتی اگر باور ما بر عدم تاثیر آنها است

- با مصرف شیرآورها کنترل و پیگیری مادر و شیرخوار ضروری است.



*Thanks for*

*your attention*

