

الله الرحمن الرحيم

نشانه های کفایت شیر مادر

2

ارائه دهنده:

نسیم عبدلی

کارشناس مامایی

مهم ترین دلیل رایج برای قطع شیردهی یا دادن غذاهای دیگر علاوه بر شیر مادر توسط مادر اعتقاد بر ناکافی بودن شیر مادر است.

چه علائمی ممکن است مادر را متقاعد کند که شیر کافی ندارد:

- شیرخوار اغلب گریه می کند.
- شیرخوار به مدت طولانی نمی خوابد.
- شیرخوار انگشتش را می مکد.
- شیرخوار به طور مشخص درشت یا ریز است.
- شیرخوار می خواهد مکرر و به مدت طولانی به سینه گذاشته شود.
- مادر فکر می کند شیرش آبکی است.
- وقتی مادر سعی می کند شیر بدوشد شیر نمی آید یا خیلی کم می آید.
- چنانچه شیر کمکی به شیرخوار داده شود، می خورد.

شایع ترین دلیل تولید ناکافی شیر مربوط به فاکتورهای محدود کننده برداشت شیر توسط شیرخوار است.

فاکتورهای شایع:

- ناکافی بودن دفعات تغذیه از پستان
- تغذیه از روی ساعت
- تغذیه کوتاه مدت
- مکیدن ضعیف شیرخوار
- تأخیر در شروع تغذیه پستانی

علل غیر شایع تولید ناکافی شیر

- مصرف دارو توسط مادر
- الکل و دخانیات
- جراحی پستان که طی آن مجاری یا اعصاب مربوط به پستان را بریده باشند.
- حاملگی مجدد

علل نادر تولید ناکافی شیر

- باقی ماندن تکه جفت
- رشد ناکافی پستان طی بارداری
- سوء تغذیه شدید
- محدودیت شدید مصرف مایعات

ممکن است تولید ناکافی شیر با عوامل روانی مرتبط باشد.

تولید شیر و انتقال آن به شیرخوار با هم مرتبط است. چنانچه شیر از پستان برداشت نشود تولید شیر کاهش خواهد یافت.

علل شایع انتقال ناکافی شیر به شیرخوار

- خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار
- مکیدن ضعیف
- دفعات کم و کوتاه تغذیه
- بیماری یا ضعف شیرخوار

علائم معتبر کفایت دریافت شیر توسط شیرخوار

- میزان دفع ادرار و مدفوع شیرخوار
- وزن گیری مداوم

هوشیاری، قدرت عضلانی مناسب، پوست سالم و شاداب و رشد نوزاد که لباس
هایش برایش کوچک می شود، نیز مادر را از میزان کفایت شیر مادر و تغذیه
صحیح مطمئن خواهد کرد.

افزایش دریافت شیر توسط شیرخوار (یا انتقال آن به شیرخوار):

- به شیرخوار کمک کنید خوب پستان را بگیرد.
- با مادر در مورد چگونگی تغذیه شیرخوار به دفعات مکرر گفتگو کنید.
- علائم تغذیه ای شیرخوار را برای مادر شرح دهید.
- در هفته های اول در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان به نوزاد شیر داده شود.
- تماس پوستی و نگهداری شیرخوار نزد مادر را تشویق کنید.
- از دادن شیر کمکی و گول زنک پرهیز کنید.

بیا از حسن توجه ما

