

اللهم صل على محمد

# 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 شما

