

موارد آموزشی زمان پایش شیر مادر

مهر ۱۴۰۲

مواردیکه توسط پرستاران به مادر در ارتباط با شیر مادر آموزش داده می شود شامل :

*کارکنان بعد از اولین باری که نوزاد توسط مادر در آغوش گرفته شد مجددا نحوه شیر دهی (بغل کردن و به پستان گذاشتن) مادر را در نوبت بعدی مشاهده و ثبت و کمک کنند .
نکته کلیدی : کمک برای تغذیه نوبت بعدی حداکثر ظرف ۶ ساعت اول باشد .

کارکنان در طی مدتی که نوزاد برای اولین بار در آغوش مادر است او را ترغیب کرده اند به علائم آمادگی نوزاد برای شیر خوردن توجه کند و به او برای شروع تغذیه با شیر مادر کمک کنند .
کارکنان وضعیت صحیح در آغوش گرفتن و به پستان گذاشتن شیرخوار را مشاهده و بررسی کنند و به او آموزش لازم را ارائه دهند

نکته کلیدی:وضعیت صحیح در آغوش گرفتن و مکیدن پستان :

- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر
- سرو گردن و تنه شیرخوار در یک امتداد
- حمایت سروشانه ها و اگر نوزاد است تمام بدن کودک توسط مادر
- صورت نوزاد روبروی پستان
- دهان کاملا باز
- چانه چسبیده به پستان
- هاله پستان در بالای دهان کودک بیشتر از پایین آن قابل رویت است
- لب تحتانی کاملا به خارج برگشته
- مکیدن و بلعیدن منظم باشد (مادر باید بتواند نکته کلیدی را بیان کند)

کارکنان نحوه دوشیدن شیر با دست را به مادر نشان داده و مراحل دوشیدن شیر را آموزش داده و اطلاعات مکتوب به مادر دهند .
نکات کلیدی :

- به جریان انداختن شیر از طریق آرام سازی و ماساژ و گرم کردن پستان و فکر کردن به بچه
- یافتن مجرای شیردر لبه خارجی هاله یا با فاصله حدود ۴سانتی متر از عقب نوک پستان
- فشردن پستان در محل مجرای شیر
- تکرار در همه قسمت های پستان و پستان به پستان کردن

مادر باید همه موارد را بداند.

کارکنان باید دوشیدن شیر توسط مادر را نظارت کنند .

کارکنان باید نحوه نگهداری شیردوشیده شده در منزل را به مادر آموزش دهند .

نکته کلیدی :

- در ظرفی از جنس شیشه یا پلاستیک سخت شفاف دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده
- مصرف سریع ویا نگهداری شیر برای شیرخواردر حرارت معمول اتاق (تا ۲۵ درجه) ۸ ساعت و در یخچال منزل (۲-۴ درجه) ۵-۳ روز و درجایخی یخچال دوهفته

- کارکنان نحوه خوراندن شیر دوشیده شده و وسیله مورد نیاز را به مادر آموزش دهند .(فنجان -سرنگ -قاشق -قطره چکان -لوله کمکی تغذیه با شیر مادر)

نکته کلیدی:مادر بایستی بر حسب شرایط شیرخوار یکی از موارد توصیه شده را نام ببرد و نیز همه مادران صرفنظر از شرایط فعلی شیرخوار در بیمارستان باید نحوه تغذیه با فنجان را بدانند و به نحو صحیح توضیح دهند.

- کارکنان بیمارستان باید مادر را در مورد خطرات تغذیه مصنوعی (شیر مصنوعی وبطری و گول زنک)صحبت کنند و مادر بتواند آن را شرح دهد.

موارد آموزشی زمان پایش شیر مادر

مهر ۱۴۰۲

نکته کلیدی: *خطرات شیر مصنوعی: فاقد عوامل ایمنی بخش - خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی و گوارشی و ابتلا به چاقی - بیماریهای قلبی عروقی و قند در بزرگسالی - محرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر - خطر آلودگی به فاسد بودن - اختلال در تغذیه با شیر مادر

*خطرات بطری و گول زنک: اختلال در پستان گرفتن شیرخوار - قطع زودرس تغذیه با شیر مادر - رشد دندانی نا مناسب - اثرات سو بر تکامل اجتماعی و تکلم کودک

*کارکنان باید در مورد دفعات و مدت زمان شیر دهی در هر وعده به مادر آموزش دهند.

نکته کلیدی: ۱- کودک باید هر وقت که میل دارد یا هر وقت که گرسنه است تغذیه شود. ۲- کودک باید در هر وعده به هر مدتی که خودش می خواهد تغذیه شود ۳- در مورد دفعات و مدت شیردهی محدودیتی قائل نشود (توجه پاسخ هایی مثل کودک باید بر برنامه زمانی مشخص مثلا هر ۲ یا ۳ ساعت یکبار تغذیه شود صحیح نمی باشد).

مادر باید هر سه مورد را بتواند بیان کند.

کارکنان باید در مورد علائم گرسنگی شیرخواره مادر آموزش دهند.

نکات کلیدی:

***علائم زودرسی:** - کودک دهانش را باز می کند و به دنبال پستان می گردد.

- صدا یا حرکات مکیدن را نشان میدهد و لبهایش را میبلیسد و زبانش را بیرون نمی آورد.

- دستش را در دهانش میکند.

***علائم دیررس:** - سرش را عقب و جلو میبرد و اخم میکند (کمانه کردن)

- بیقرار است و ممکن است گریه کند و اگر پاسخی نشنود به خواب می رود یا آزرده خاطر میشود.

- مادر باید بتواند دو مورد از موارد زودرس و کلیه موارد دیررس را بیان کند.

- کارکنان باید به مادر بگویند در هر بار تغذیه از هر دو پستان و بطور متناوب شیر دهند.

- کارکنان باید راههای تشخیص کافی بودن شیر را آموزش دهند.

- **نکته کلیدی:** در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز چهارم تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ و رقیق و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در شبانه روز در ماه اول طبیعی است.

- کارکنان در مورد اینکه مادران پس از ترخیص در صورت مشکل شیردهی به کجا مراجعه کنند و چگونه مشکلشان را حل کنند اطلاعات مکتوبی به مادر دهند. (مادر باید بتواند حداقل یک مورد را بیان کند) مانند:

۱-مراجعه و یا تلفن به این بیمارستان ۲- مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و یا مراکز مشاوره تغذیه با شیر مادر

۳- با یک خط تلفن خاص (دبیر کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر) برای دریافت کمک تماس بگیرند.

- کارکنان به مادران آموزش دهند در صورت عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان مادر لازم است در شبانه روز براساس الگوی دفعات تغذیه شیرخوار ۸ بار یا بیشتر (هر ۲-۳ ساعت یکبار) شیر خود را بدوشند تا تولید شیر ادامه یابد.

- کارکنان به گونه ای با مادران شیرده در مورد تغذیه فرزندانشون با شیر مادر صحبت کنند که مادران آرامش خاطر پیدا کنند و آنها را نگران نکنند.

- کارکنان در مورد تسهیلات لازم برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر (در صورت موجود بودن شیردوش برقی بیمارستانی-ظرف نگهداری شیر) به مادران اطلاع دهند.

همکاران گرامی کلیه مطالب فوق در پایش شیر مادر از مادران پرسیده میشود و باید به مادران شیرده آموزش داده شود

تهیه کننده	تأیید کننده	تصویب و ابلاغ کننده
پریمه بزرگمهر (دبیر کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر) ۱۴۰۰	آمنه شادمان (مدیر خدمات پرستاری)	دکتر محمود احمدی کوبایه (رئیس بیمارستان) دکتر
	ایرما ریحانی (سوپروایزر آموزشی)	
	خدیجه سیاسر نژاد (دبیر کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر ۱۴۰۲)	