



نکات مهم تغذیه با شیرمادر در نوزاد  
اواخر نارسایی

آموزش و حمایت مادر و چالش های رایج

# Late Preterm Infants

دکتر محمود راوری



# A little baby with big needs

# چرا چالش در تغذیه با شیر مادر برای این نوزادان؟

- ▶ آگاهی و باور پزشک (دستور به شیر مادر کافی است؟! )، تاکید به والدین، کسب مهارت خودمان، و آموزش، توانمند نمودن و تغییر رفتار در مادر
- ▶ شناخت وضعیت و توانائی های نوزاد، گرچه بظاهر بزرگ و سالم است
- ▶ هدف کاهش میزان اتلاف انرژی: پوزیشن، لچ، یک یا دو پستان، فشردن پستان، شیردوشی، ابزار شیردهی (نیپل شیلد، SNS، فنجان و...)



# اقدامات مهم تغذیه با شیرمادر در نوزادان اواخر نارسایی

- ▶ تماس پوست به پوست مادر و نوزاد و شیردهی زودهنگام و مکرر
- ▶ وضعیت مناسب برای شیردهی
- ▶ اطمینان از گرفتن صحیح پستان و مکیدن قوی نوزاد
- ▶ امکان ضرورت استفاده از محافظ نوک پستان
- ▶ فشردن پستان در تمام دفعات شیردهی
- ▶ شیردوشی با پمپ الکتریکی همزمان و شیردوشی با دست
- ▶ تغذیه با مکمل در صورت لزوم
- ▶ پیش بینی مشکلات و کمک های مورد نیاز و ادامه پیگیری







# تماس پوست به پوست مادر و نوزاد و شیردهی زودهنگام و مکرر

# تماس پوست به پوست مادر و نوزاد و شیردهی زودهنگام و مکرر در طی ساعت اول



▶ ثبات قلبی ، تنفسی و دمای بدن ،  
کمک به افزایش تولید شیر و  
کمک به هوشیاری نوزاد

▶ تغذیه با شیرمادر در طی ساعت اول پس از تولد و سپس تشویق  
به مکیدن موثر و مکرر پستان و :

- هم اتاقی مادر و نوزاد
- ادامه تماس پوستی با مادر و شیرخوردن بر حسب میل و تقاضا با ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت
- در صورت عدم مکیدن موثر پستان ، استفاده از **آغوز و شیردوشیده شده** مادر با ابزار کمکی مناسب در شیردهی





# وضعیت مناسب برای شیردهی نوزاد اواخر نارسایی

# وضعیت مناسب برای شیردهی نوزاد اواخر نارسایی

▶ موثرترین روشهای شیردهی برای این نوزادان دو وضعیت شیردهی گهوارهای متقابل (Cross-Cradle) و زیر بغلی (Under Arm) است.

▶ وضعیت شیردهی زیر بغلی:

◦ آسان ترین، ایمن ترین، و پر بازده ترین حالت

◦ قرار دادن بالش به صورت عمودی در پشت مادر

◦ زیر بغل مادر و به پهلو خوابیدن نوزاد و نه به صورت طاق باز

▶ قرار دادن نوزاد بر روی بالش های کافی جهت هم سطح نمودن با پستان

مادر، و گذاشتن دست نوزاد در زیر پستان و دست دیگرش به روی آن، و

با ران های کمی خمیده

▶ حمایت مناسب سر **معاونت بهداشت**



# روش گهواره ای مناسب نیست

طبیعی ترین حالت برای مادر

**بدترین حالت برای نوزاد نارس**





# اهمیت وضعیت شیردهی در نوزاد اواخر نارسایی



## وضعیت نادرست:

- مکیدن ناموثر
- اتلاف انرژی
- تأخیر در لاکتوژنز II مادر
- کاهش دریافت شیر، هیپوگلیسمی
- افزایش زردی
- افزایش خطر بروز کم آبی
- افزایش از دست دادن وزن نوزاد، جراحی نوک پستان
- کاهش دفعات و قطع زودرس شیردهی، و
- حتی آپنه یا ایست قلبی (تاخوردگی (پیچیدگی) و کلاپس حنجره)





# اطمینان از گرفتن صحیح پستان توسط نوزاد و مکیدن قوی او

# اطمینان از گرفتن صحیح پستان توسط نوزاد و مکیدن قوی او

- ▶ بیدار نگهداشتن نوزاد در طی شیر خوردن
  - کمی بالا بردن دست او ، غلغلک دادن زیر بغل و کف پای او و جابجا نمودن نوزاد به روی ساعد دست های مادر و تعویض پوشک ..
  - تعویض پستانها به دفعات در هر وعده شیر دادن به منظور کمک به بیدار نگهداشتن و تولید شیر (هر ۵ دقیقه)
- ▶ هم سطح قراردادن بینی نوزاد و نه دهان وی با نوک پستان
- ▶ سر کمی متمایل به عقب و چسبیدن چانه به پستان
- ▶ بردن نوزاد به سمت پستان و نه برعکس
- ▶ عدم نیاز به حمایت پستان، مگر در پستان آویزان، بسیار بزرگ و سنگین و نوک پایین
- ▶ برای تحریک به گرفتن پستان، استفاده از مانور چانه به پستان، انجام چند بار تلاش و در صورت نگرفتن پستان، کشیدن یک بار به آرامی چانه بطرف پایین و نهایتا استفاده از محافظ نوک پستان



# گرفتن صحیح پستان در نوزاد نارس اواخر نارسى



# گرفتن صحیح پستان در نوزاد نارس اواخر نارس

## (Late Preterm Infants)



▶ Latch-on با زاویه ۹۰ درجه چانه با قفسه سینه

▶ نوزاد باید به پهلو و سر او هم سطح و روبه پستان باشد

▶ سطح بینی نوزاد هرچه دورتر از کناره نیپل باشد بطوریکه محل نیپل در جلوی دهان شیرخوار قرار نگیرد

▶ **حمایت کامل سر، بدن و اندام های شیرخوار**

▶ خم شدن دست ها، پاها و لگن نوزاد به طرف داخل

▶ تماس پوست با پوست با مادر

▶ Latch-on به شکل غیرقرینه و اطمینان از تماس چانه

با پستان



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی Dr Ravari





Dr Ravari



Dr Ravari



Dr Ravari



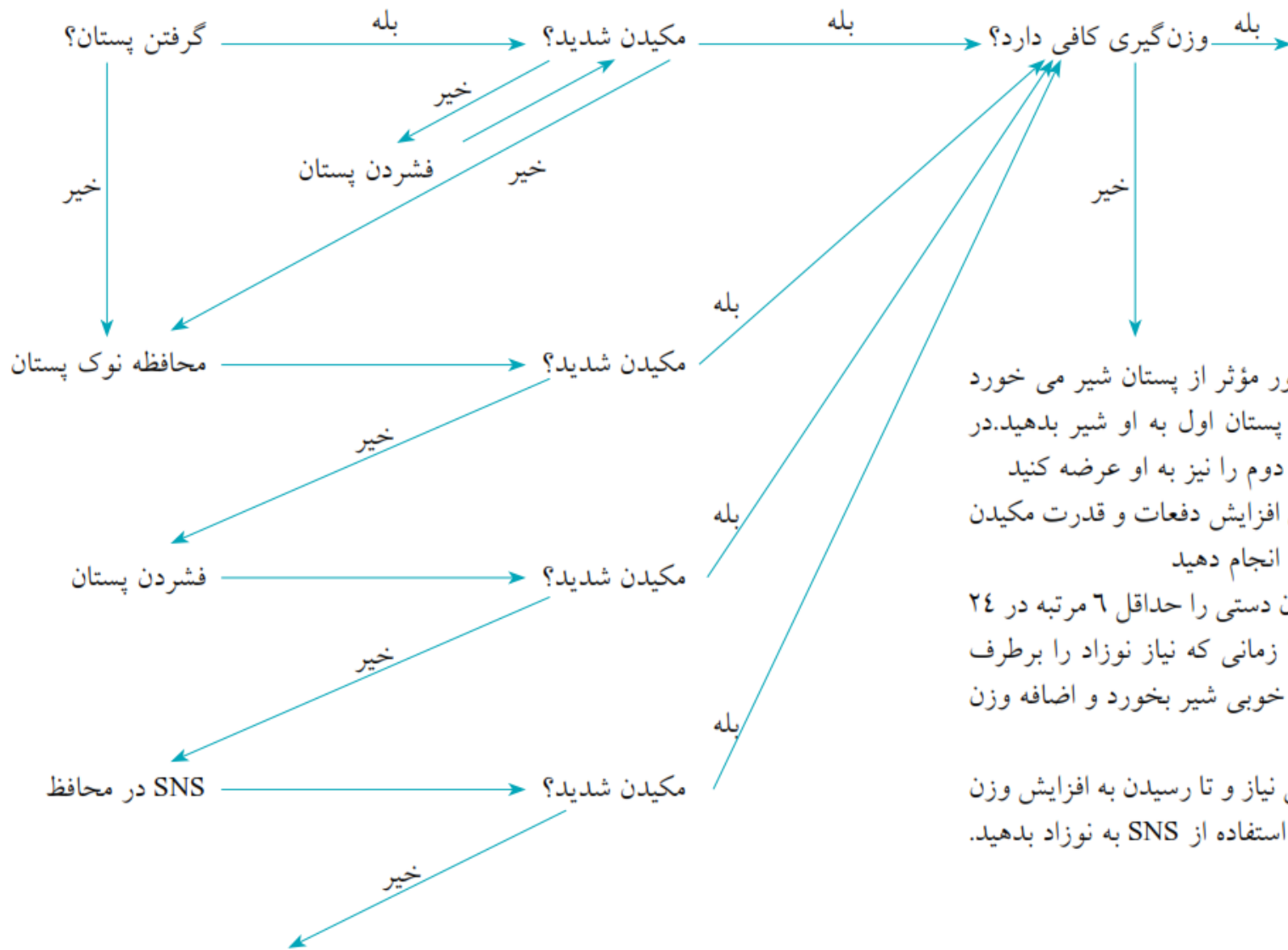
Dr Ravari



Dr Ravari



عالی است!  
ادامه تغذیه نامحدود با شیرمادر



- تا زمانی که نوزاد بطور مؤثر از پستان شیر می خورد به مدت نامحدود از پستان اول به او شیر بدهید. در صورت تمایل پستان دوم را نیز به او عرضه کنید
- فشردن پستان را برای افزایش دفعات و قدرت مکیدن و افزایش انتقال شیر، انجام دهید
- پمپ زدن و یا دوشیدن دستی را حداقل ۶ مرتبه در ۲۴ ساعت انجام دهید تا زمانی که نیاز نوزاد را برطرف کند و نوزاد بتواند به خوبی شیر بخورد و اضافه وزن مناسبی داشته باشد.
- شیر مکمل را براساس نیاز و تا رسیدن به افزایش وزن مناسب، و ترجیحا با استفاده از SNS به نوزاد بدهید.

تا زمانی که کودک قادر به گرفتن پستان و مکیدن نشده است از روش های دیگر تغذیه شود

# نوزادان اواخر نارسى

- ▶ عدم برداشت موثر شير از پستان (عموما)
- ▶ اغلب نياز به شير مكممل (شيردوشيده شده مادر خود) در اولين روزها يا هفته‌ها
- حياتى‌ترين زمان براى توليد و برقرارى شيرمادر
- ▶ عدم تخليه مناسب كلستروم و شير از پستان
- لاکتوژنز II طولانى‌تر و
- مانع از توليد شير كافى



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران



# ادامه پیگیری

- ▶ معاینه ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ترخیص از بیمارستان توسط متخصص کودکان یا نوزادان
- ▶ اهمیت به پیگیری نوزاد توسط پزشک متخصص کودکان و یا نوزادان آشنا و معتقد به تغذیه با شیرمادر برای این نوزادان
- ▶ ادامه پیگیری تا زمان توان به تغذیه مستقیم از پستان با مکیدن موثر بدون با شیرمکمل
- ▶ پیگیری توسط مشاور شیردهی ممکن است طی هفته های اولیه مورد نیاز باشد. مشاوره با مادران مشابه برای مادرانی که در این شرایط احساس تنهایی می کنند می تواند مفید باشد.





# فشردن پستان بخصوص برای نوزادان اواخر نارسى

## Breast Compression

# اهمیت فشردن پستان بخصوص برای نوزادان اواخر ناریسی

- ▶ موجب خروج شیر به طرف نوک پستان (قانون پاسکال) انتقال موثرتر شیر، و مصرف انرژی کمتر توسط نوزاد، و افزایش رضایت از شیردهی
- ▶ افزایش سرعت و قدرت مکیدن نوزاد و انتقال شیر
- ▶ افزایش تغذیه موثر و کاهش مشکلات شیردهی
- ▶ کاهش از دست دادن وزن، و افزایش وزن گیری (دریافت شیر بیشتر با کالری بیشتر)
- ▶ افزایش تولید شیرزودتر **بهداشت**



# فشردن پستان در تمام دفعات شیردهی



- ▶ تا زمان توانمند شدن نوزاد به صورت تغذیه موثر از پستان و کفایت کامل میزان تولید شیر مادر
- ▶ هدف ادامه جریان شیر در هنگامی که شیرخوار فقط می مکد و نه شیر می نوشد (بازنمودن کامل دهان <<توقف چانه>> بستن دهان)
- ▶ اگر شیرخوار طولانی ننوشد، مادر می تواند برای دریافت شیر، با فشردن پستان مکیدن (nibbling) را به نوشیدن تبدیل کند
- ▶ عملکرد فشردن پستان همانند رفلکس جهش شیر

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

# اهمیت فشردن پستان بخصوص برای نوزادان اواخر ناری

- ▶ عملکرد خوب فشردن پستان بویژه در چند روز اول تولد برای کمک به دریافت کلاستروم بیشتر
- ▶ کاهش میزان فشار مکش لازم را برای خروج کلاستروم یا شیر مادر (کاهش انرژی تلف شده)
- ▶ فشار بیشتر یعنی نیاز به مکش کمتر در حین شیر خوردن (بخصوص برای این نوزادان)

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران



# روش موثر فشردن پستان

- ▶ فشردن محکم و عمیق نسج پستان و نه دردناک
- ▶ استفاده از مشت، سه یا تعداد بیشتری از انگشتان دست (عموما به شکل C) بروی سطح خارجی پستان از کنار دنده‌ها (کاهش شانس برگشت شیر به بطرف عقب) به سمت نوک پستان (تا حدود هاله) در نواحی مختلف پستان (بجز زیرآن)
- ▶ شروع فشردن پستان در صورت توقف حرکت فک برای بیش از ۳ یا ۴ ثانیه (برای تشویق به شیرخوردن نوزاد نارس)
- ▶ فشردن پستان، توسط خود و یا فرد آموزش دیده و یا مشاور شیردهی







استفاده از محافظ نوک پستان  
NIPPLE SHIELD  
در نوزادان اواخر نارسایی  
ممکن است ضروری باشد

# معمای محافظ نوک پستان: استفاده شوند یا نه

- ▶ اغلب در نوزادان رسیده، برای کمک به مشکلات گرفتن پستان (latch-on) استفاده می‌شدند که ناشی از موارد زیر بود:
- ▶ نوک صاف یا تورفته پستان، بند زبان، به عنوان محافظ در زمان دردناک بودن شدید نوک پستان، و یا برای جلوگیری از انتقال عفونت‌های نوک پستان یا آرتول، بود.
- ▶ در نوزادان اواخر ناریسی، می‌تواند به دلایل مشابه استفاده شوند، اما اغلب به دلایل زیر استفاده می‌شوند:
- ▶ کمک به کاهش قدرت مکش لازم از طرف نوزاد در انتقال شیر یا آغوز
- ▶ برای کاهش جریان شیر بیش از حد در عدم توانایی نوزاد در کنترل جریان شیر؛ و
- ▶ به عنوان محرکی برای تشویق نوزاد برای شروع و ادامه مکیدن



## معمای محافظ نوک پستان: استفاده شوند یا نه

- ▶ انواع بسیار نازک محافظ ها از جنس سیلیکونی جدید، اثرات منفی مربوط به انواع دیگر محافظ ها را از قبیل:
- ▶ کاهش انتقال شیر،
- ▶ کاهش تحریک نوک پستان، و
- ▶ قطع زودهنگام شیردهی را ندارند.

معاونت بهداشت





# ULTRATHIN NIPPLE SHIELDS

A nipple shield is a thin flexible silicone cover



Nipple shields with a cut-out section enable the infant to have **contact with the skin** and to **smell the mother**

# استفاده از محافظ نوک پستان ممکن است ضروری باشد

- ▶ استفاده از محافظ سیلیکونی ظریف و مناسب نوک پستان (جنس و اندازه) اغلب به دلایل زیر است:
  - کمک به کاهش قدرت مکش لازم نوزاد در انتقال شیر یا آغوز (**کاهش فضای مرده دهان**) ،
  - کاهش جریان شیر بیش از حد توان نوزاد (**کنترل جریان شیر مادر با رفلکس جهش شیر قوی و کاهش استرس و حفظ انرژی نوزاد**) و
  - محرکی برای تشویق نوزاد برای **شروع و ادامه مکیدن**
  - نگرفتن پستان، یا گرفتن پستان با شیر خوردن کمتر از ۵ دقیقه در روز اول تولد و ۱۰ دقیقه در روزهای پس از آن
  - در صورت عدم شروع و یا نداشتن مکیدن نسبتاً قوی در طی چند دقیقه پس از گرفتن پستان که با فشردن پستان نیز توأم شده است

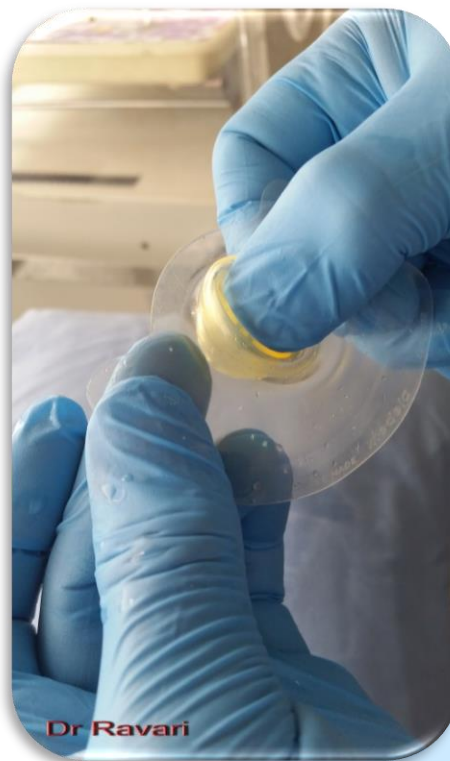
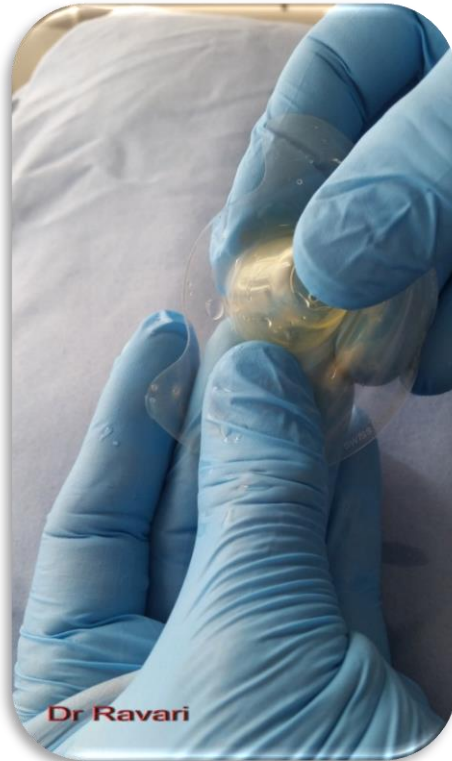


# Applying the Nipple Shield

1. It should be washed with hot, soapy water and then rinsed with hot water.



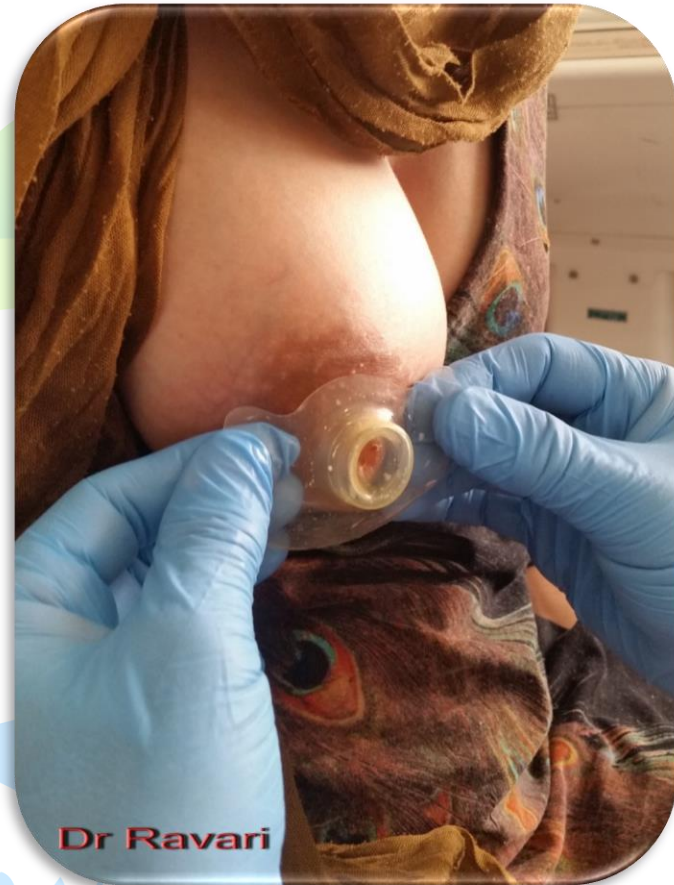
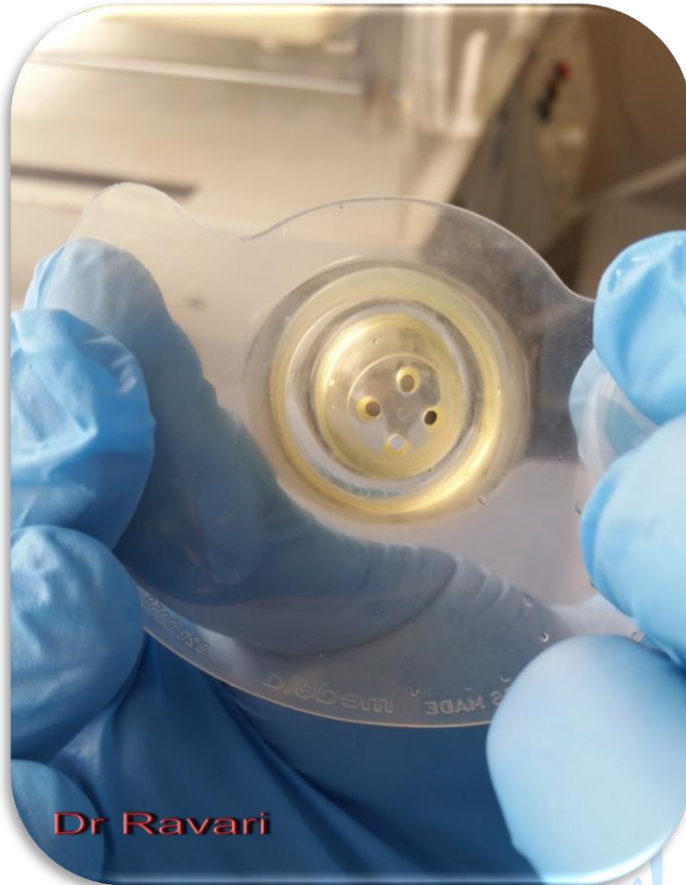
# Applying the Nipple Shield



2. Start by pushing down on the nipple part with your thumb, while pulling up from the bottom with your fingers.
3. Nipple tip pushed down halfway



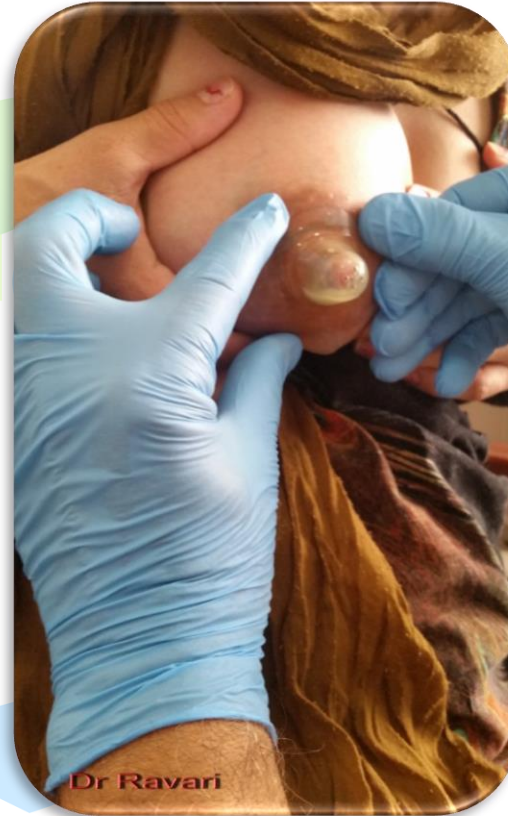
# Applying the Nipple Shield



4. Place the tip of the nipple shield centered over the tip of the nipple, pushing into the breast gently but firmly to create a seal



# Applying the Nipple Shield



4. While pushing gently into the breast, insert a finger from each hand into the ridge between the nipple part of the shield and the outer part of the shield. Fingers should be parallel to the nipple

remove the nipple shield from the breast

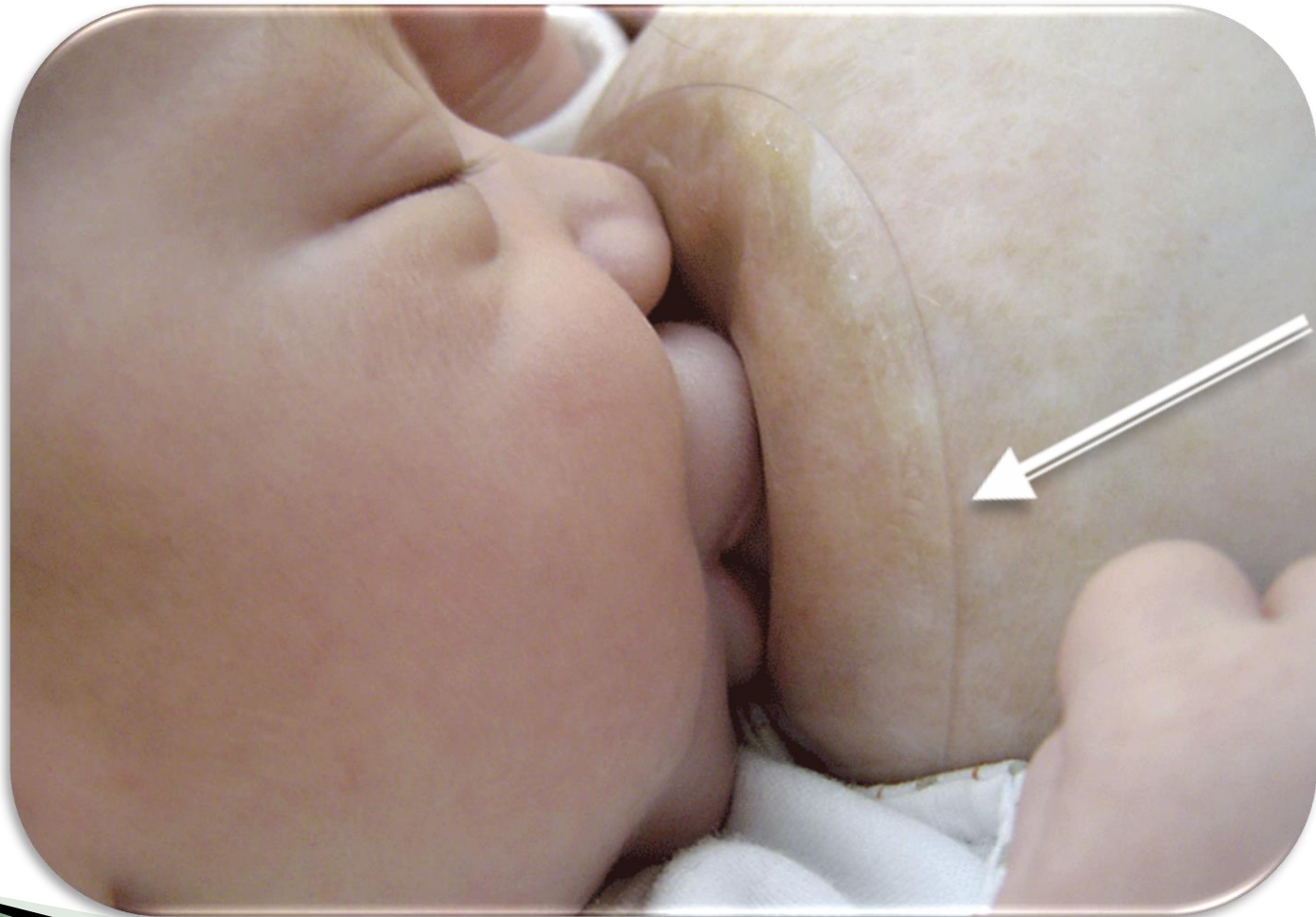




# Optimal attachment technique during the use of a nipple shield



An incorrect attachment technique with the use of a nipple shield can result in injuries to the nipples



A good sign after breastfeeding:if your baby was getting your breastmilk through the nipple shield milk in the nipple shield and a satisfied infant

