



برنامه دوره آموزشی مشاور شیردهی

مشاهده و ارزیابی در آغوش گرفتن و شیر دادن

دکتر محمود راوری Dr_m_ravari@yahoo.com

۹۴/۰۳/۱۷



ارزیابی تغذیه با

شیر مادر

اهداف

- ▶ شرح معیارهای شیردهی مادر در وضعیت راحت
- ▶ نشان دادن وضعیت های شیرخوردن شیرخوار
- ▶ نشان دادن روش های حمایت پستان
- ▶ لیست نمودن علائمی که نشان دهنده وضعیت بد شیرخوردن شیرخوار است

معاونت بهداشت

اهداف

- ▶ توصیف علائم صحیح چفت شدن (Latch-on) دهان شیرخوار به پستان
- ▶ لیست نمودن علائم انتقال شیر از پستان به شیرخوار
- ▶ توصیف معیارهای ارزیابی دریافت شیر کافی
- ▶ لیست نمودن علائم بلعیدن شیر
- ▶ انجام ارزیابی تغذیه با شیرمادر

معاونت بهداشت

انجام ارزیابی تغذیه با شیرمادر



مقدمه

- ▶ وضعیت صحیح شیردهی مادر و نوزاد اساس موفقیت در تغذیه با شیرمادر است
- ▶ شیردهی راحت، بدون درد و موثر نشانه بهترین عملکرد مادر و شیرخوار است
- ▶ وضعیت های شیردهی زیادی برای مادر وجود دارد ولیکن الزاما نیازی به یادگیری همه آنها برای او نیست، لذا با همان وضعیتی که وی ترجیح میدهد باید تمرین و اصلاح شیردهی نمود. **معاونت بهداشت**



مقدمه (ادامه)

▶ مشاورین شیردهی باید بدرستی و قادر به ارزیابی وضعیت شیردهی، چگونگی چفت شدن (Latch-on) دهان شیرخوار به پستان و انتقال و بلع شیر و درج کامل ارزیابی تغذیه با شیرمادر در پرونده پزشکی، باشند

معاونت بهداشت

وضعیت های شیردهی مادر و شیرخوار

1. فراهم نمودن راحتی مادر از نظر فیزیکی و روحی
2. آموزش در هر وضعیتی که مادر قرار دارد و راحت است:

- اگر مادر روی صندلی نشسته است
- اگر مادر روی تخت نشسته است
- اگر مادر با پهلو خوابیده است
- اگر مادر به پشت خوابیده است

معاونت بهداشت

اگر مادر روی صندلی و مستقیم نشسته است



- ▶ زانوهایش کمی بالاتر از باسن باشد
- گذاشتن زیر پائی بمنظور بالا بردن زانوها
- متمایل شدن بدن شیرخوار رو به مادر
- پیشگیری از کشش پشت مادر
- ▶ استفاده از بالش برای راحتی و حمایت شیرخوار

- برای پشت مادر
- روی ران ها و پائین شکم مادر (بالش نسبتا محکم ، بالش شیردهی) بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان
- ▶ مادر نباید به عقب یا جلو بروی شیرخوار خم شود

اگر مادر روی تخت نشسته است

- ▶ بالا آوردن پشتی تخت بطور قائم (۹۰ درجه)
- ▶ استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)
- ▶ گذاشتن بالش برای زیر زانوها و یا بازوی مادر
- ▶ گذاشتن بالش روی ران ها و پائین شکم مادر بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان یا حفاظت شکاف سزارین



اگر مادر به پهلو خوابیده است

- ▶ احساس خستگی کمتر در این روش
- ▶ کمک به مادر برای خوابیدن به پهلو (در صورت نیاز) به منظور رو به پستان قرار گرفتن صورت شیرخوار

▶ گذاشتن بالش بین پاهای مادر بمنظور هم سطح نمودن با باسن و کاهش درد پشت

▶ استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)

▶ گذاشتن یک حوله یا پتوی لوله شده در شکاف پشت شیرخوار که به پشت نچرخد

▶ حمایت پشت کودک توسط دست بالائی مادر



اگر مادر به پشت خوابیده است



- ❖ وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست ولیکن ممکن است نیاز باشد (جراحی، حین و بعد از سزارین، جریان سریع شیر)
- ❖ وزن شیرخوار به روی پستان مادر ممکن است دردناک باشد

- ▶ در صورت قرار دادن سینه به سینه شیرخوار با مادر، چانه باید در پستان مادر فرو رفته باشد، سر کمی به عقب و بینی در تماس نزدیک به پستان باشد
- ▶ کمک به شیرخوار در اصلاح پوزیش و نحوه چفت شدن به پستان
- ▶ هم سطح نمودن بدن نوزاد با پستان در صورت قراردادن نوزاد از پهلو و حمایت پشت و گردن شیرخوار توسط بازو آرنج مادر

شیردهی در ساعات اول پس از سزارین مادر به پشت خوابیده است



وضعیت های شیردهی مادر و شیرخوار

3. وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

4. وضعیت های معمول شیردهی

- گهواره ای (Madonna or cradle hold)
- گهواره ای متقابل (Cross-cradle hold)
- زیر بغلی (Clutch, Under arm football hold)
- زیر بغلی نیمه نشسته (Elevated clutch hold)
- خوابیده به پهلو (Side-lying position)
- خوابیده به پشت (Australian or posture feeding, prone oblique)
- نشسته (Upright posture (straddle, side sitting))

وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

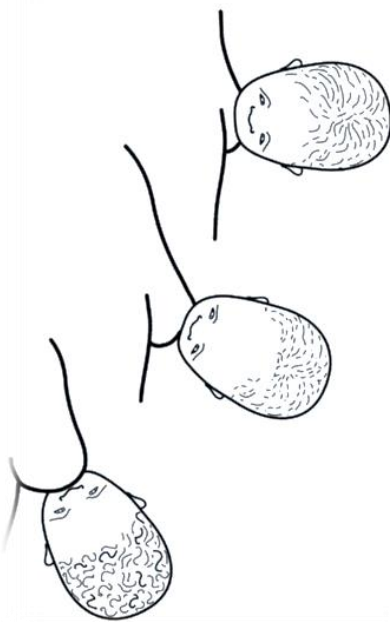
- ▶ بدن شیرخوار باید خوب نگه داشته شود بطوریکه بدنش بطرف جلو کمی خم شود
- ▶ صورت شیرخوار روبه بدن مادر و سر (گوشهها) شانه و باسن شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
- ▶ بدن شیرخوار نزدیک مادر باشد، گفتن شکم به شکم "tummy-to-tummy" گمراه کننده است چون در این حالت بدن شیرخوار خیلی پائین نگهداشته می شود

معاونت بهداشت



وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

- ▶ بدن شیرخوار هم سطح پستان مادر باشد
- ▶ شیرخوار به زیر پستان آویزان نباشد
- ▶ پرهیز از وضعیتی که سبب چرخش گردن شیرخوار به طرفین شود
- ▶ از فشار به پس سر (ناحیه اکسی پیتال) پرهیز شود چون این عمل باعث رها کردن پستان و کشیدن سر به عقب و قوس کردن بدن وی می شود



Madonna or cradle hold

گهواره ای



- سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود.

- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.

- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد درپهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد

- مادر می تواند با دست

Cross-cradle hold

گهواره ای متقابل



- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد.
- مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به

Clutch, Under arm football hold زیر بغلی



- شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می گیرد.
- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.

Side-lying position خوابیده به پهلو



- مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت و پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد.
- بدن شیرخوار از پهلو رو به روی مادر است بطوریکه صورت وی رو به مادر و دهان او هم سطح با نوک پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- سر شیرخوار می تواند بر روی بستر و یا ساعد و یا بازوی مادر قرار بگیرد.

خوابیده به پشت
Australian or posture
feeding(prone oblique)



- مادر به پشت خوابیده، سر و شانه هایش کمی بالاتر از شکمش بر بالش تکیه می دهد.
- بدن شیرخوار شکم به شکم روی مادر است بطوریکه صورت وی روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- پیشانی شیرخوار می تواند توسط قانده کف دست مادر نگهداشته شود که سر شیرخوار به جلو نیفتد.

نشسته

Upright posture (straddle, side sitting)



- مادر نشسته، شیرخوار نیز روبه رو و روی ران مادر نشسته و صورتش رو به پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- باسن شیرخوار روی ران مادر و پاهای شیرخوار می تواند در یکطرف و یا دو طرف ران مادر قرار بگیرد.
- مادر می تواند با یک دستش پشت شیرخوار و با دست دیگرش پستان خود را


اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

گهواره ای	مزایا	معایب
	<ul style="list-style-type: none">• اغلب استفاده میشود• مناسب در تغذیه طولانی و زمانی که شیرخوار رشد میکند	<ul style="list-style-type: none">• سر شیرخوار تکان می خورد و جابجا می شود• کنترل سر شیرخوار خوب نیست• امکان بیشتر در مکیدن فقط نوک پستان• توصیه به سوئیچ کردن از روش گهواره ای متقابل

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

گهواره ای متقابل	مزایا	معایب
	<p>ایده آل برای اوائل شیردهی و آموزش شیردهی (چفت شدن غیرقرینه)</p> <p>کنترل سرشیرخوار خوب است</p> <p>آوردن سر شیرخوار به طرف پستان به منظور گرفتن آن (Latch-on) آسان و خوب است</p>	<ul style="list-style-type: none">• مادران کمتر با این روش آشنا هستند••

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

زیر بغلی	مزایا	معایب
	<ul style="list-style-type: none">• کنترل سرشیرخوار خوب است• آوردن سرشیرخوار به طرف پستان آسان و خوب است• بهترین روش برای دیده شدن دهان شیرخوار• کمک کننده در جراحی، سزارین و پستان بزرگ	<ul style="list-style-type: none">• در صورت تماس پای شیرخوار به پشتی مادر سرش را به عقب می کشد

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

خوابیده به پهلو	مزایا	معایب
	<ul style="list-style-type: none">• کمترین خستگی مادر• وضعیت خوب پس از جراحی ، سزارین	<ul style="list-style-type: none">• دیدن چگونگی چفت شدن دهان (Latch-on) شیرخوار به پستان مشکل است• مشکل دید مادر برای کمک به چفت شدن دهان شیرخوار به پستان

چفت شدن دهان شیرخوار به پستان Latch-on



Dr.Ravari

- A. نکات کلیدی
 - B. حمایت پستان و Latch-on
 - C. وضعیت بینی شیرخوار
 - D. وضعیت دهان شیرخوار
 - E. علائم بلعیدن (انتقال شیر)
- معاونت بهداشت



چفت شدن دهان شیرخوار به پستان (Latch-on)



نکات کلیدی

1. چفت شدن خوب دهان شیرخوار به پستان، از بسیاری مشکلات شیردهی پیشگیری می کند

2. مواردی که باید در هنگام Latch-on پرهیز کرد

معاونت بهداشت



چفت شدن خوب به پستان Latch-On Well قلب موفقیت در تغذیه با شیرمادر است



Latch-On Well

چفت شدن خوب دهان شیرخوار به پستان

▶ انتقال شیر بهتر از پستان به دهان شیرخوار

▶ تحریک بیشتر تولید شیر در پستان

▶ رضایت و خوشنودی شیرخوار

▶ پیشگیری از زخم نوک پستان

▶ پیشگیری از احتقان پستان و...

معاونت بهداشت



مواردی که باید در هنگام گرفتن پستان پرهیز کرد

- ▶ هدایت پستان به طرف دهان و یا خم شدن به جلو
- ▶ خم کردن گردن شیرخوار (چانه به قفسه سینه)
- ▶ به عقب کشیدن گردن شیرخوار
- ▶ فشار به چانه شیرخوار جهت به زور باز کردن دهان
- ▶ فشار دادن سرشیرخوار به داخل پستان
- ▶ در آوردن پستان از دهان شیرخوار در وقفه های شیرخوردن
- ▶ چرخش بدن مادر یا شیرخوار و یا تکان دادن سر شیرخوار
- ▶ تحرک شدید شیرخوار (پراندن دست و پا)

حمایت پستان و (Latch-on)

1. محل قرار دادن دست و انگشتان
دور از هاله
حمایت پستان توسط دست
• پستان بزرگ , پستان کوچک
• حمایت پستان به روشهای...C, V, U
2. آوردن شیرخوار به طرف پستان
(Attachment)

آوردن شیرخوار به طرف پستان (Attachment)

1. مالیدن نوک پستان به لبها (ترجیحا لب بالا)

- برای باز شدن دهان
- دقت در عدم تماس انگشتان مادر با دهان شیرخوار
- امکان بستن دهان و یا گاز گرفتن شیرخوار



آوردن شیرخوار به طرف پستان (Attachment)

2. در ابتدا باید چانه شیرخوار در تماس با پستان و نوک بینی نزدیک به آن باشد:



دهان باز همانند اولین گاز زدن به یک ساندویچ بزرگ، کمک کننده است

دهان شیرخوار رو به بالا بطوریکه از طرف چانه بخش زیادی از هاله را بپوشاند

معاونت بهداشت





آوردن شیرخوار به طرف پستان (Attachment)

3.

هدایت شیرخوار بطرف پستان

- دهان باید کاملاً باز و زبان در کف آن باشد
- ارتباط کلامی (گفتن باز) و دیدن (باز نمودن دهان مادر) کمک کننده است
- احساس ترس و مقاومت در شیرخوار در صورت رفتار سریع و خشن
- پرهیز از هل دادن و به زور بردن شیرخوار بطرف پستان مادر
- در گریه زبان بالاست و اختلال در Latch-On Well

معاونت بهداشت



پس از باز شدن مختصر دهان شیرخوار، کمی سر وی را به عقب
متمایل نموده تا وقتی که کاملا دهان باز شود وی را سریعاً و به
آرامی بطرف پستان هدایت کنید



معاونت بهداشت

حمایت پستان



بزرگ : دست جلوی حوله لوله شده



کوچک : کف دست به قفسه سینه

روشهای حمایت پستان

- C–hold
 - C–hold with chest wall support
- V–hold (scissors)
- U–hold (Dancer hold)
 - Modified dancer hand position
- Nipple sandwich hold (Taco)

معاونت بهداشت



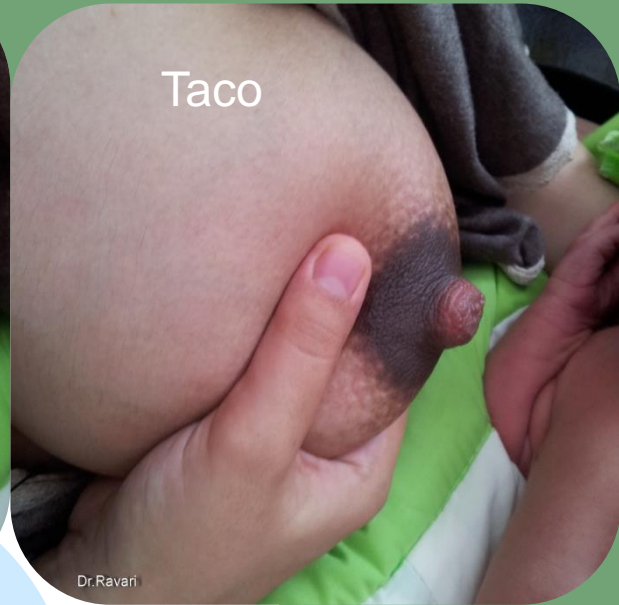
C-hold

Dr.Ravari



V-hold

Dr.Ravari



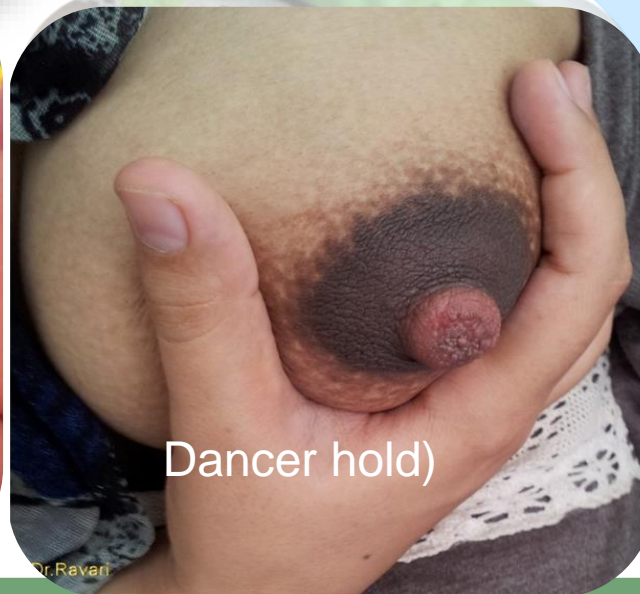
Taco

Dr.Ravari



C-hold
with chest wall support

Dr.Ravari



Dancer hold)

Dr.Ravari



Dancer hold)

وضعیت بینی شیرخوار در Latch-on

▶ فشار بیمورد انگشت به روی پستان به بهانه باز نگهداشتن راه بینی ممکن است سبب:

- اختلال در Latch-on، بیرون آمدن پستان از دهان،
- درد نوک پستان (زخم و فیسور) و مجاری بسته شده شیر شود

▶ تغییر پوزیشن بدن شیرخوار در صورت چسبیدن بینی به پستان :

- فشار آرام آرنج مادر به باسن شیرخوار و راندن مختصر وی بطرف داخل و بالا
- حلقه زدن پاهای شیرخوار به دور کمر مادر
- مختصر بالا تر کشیدن پستان

وضعیت دهان شیرخوار در Latch-on

▶ نظرات مختلف در چگونگی وضعیت دهان شیرخوار بروی هاله پستان:
(مهم راحتی مادر و انتقال خوب شیر است)



◦ در مرکز

◦ غیر قرینه (ترجیحا)

▶ دهان کاملا باز

▶ زاویه گوشه دهان (۱۵۰-۱۳۰ درجه) یا بهتر

▶ عدم فرورفتگی در گونه

▶ برگشته شدن لب ها بطرف بیرون و نه مکیدن لب پائینی

▶ قرار گرفتن حدود ۲-۱ اینچ از هاله پستان در دهان شیرخوار

معاونت بهداشت



نه مکیدن لب پائینی

برگشته شدن لب ها بطرف بیرون



معاونت بهداشت

علائم بلعیدن (انتقال شیر)



- ▶ شنیدن صدای فوت بعلت خروج هوا از بینی
- ▶ شنیدن صدای "CA" از گلو
- ▶ شنیدن صدای بلع با گوشی در روی گلو
- ▶ دیدن حرکت فک پائین و هرچه پائین آمدن و توقف چانه شیرخوار قبل از بلع با مکیدن های آرام و عمیق بصورت:
بازنمودن کامل دهان <<توقف چانه>> بستن دهان
- ▶ مختصر لرزش یا حرکت ناحیه بناگوش و پس سر بعلت حرکات فک
- ▶ فرو رفتن مختصر بالای هاله پستان

معاونت بهداشت

فرو رفتن مختصر بالای هاله پستان



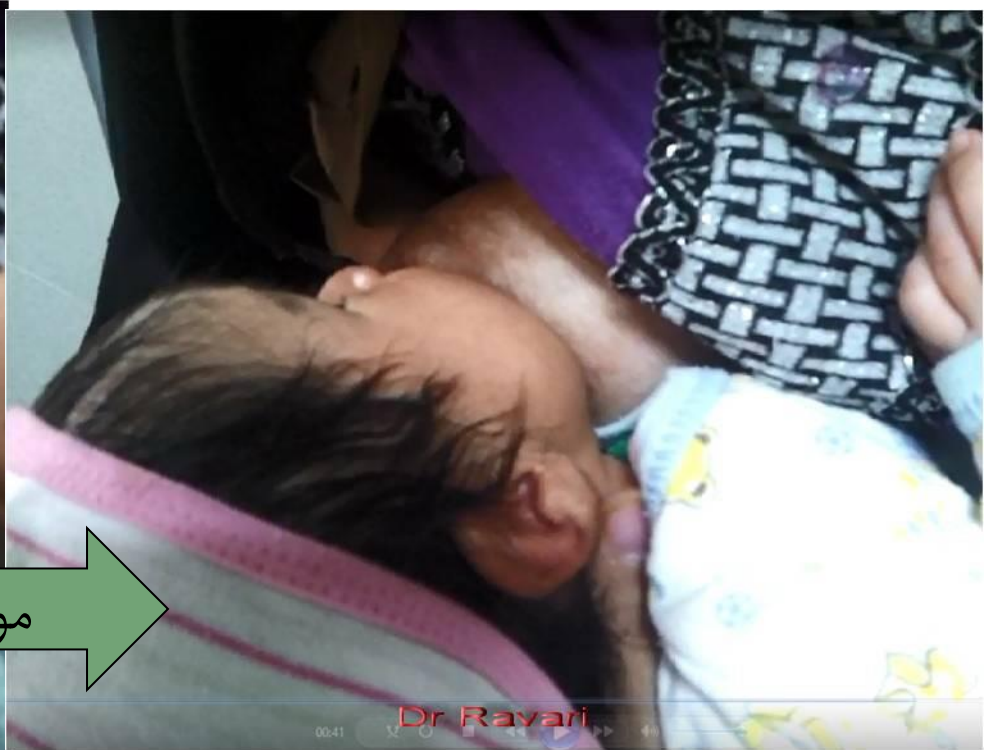
Good Latch-On and positioning

Incorrect latch-on and positioning

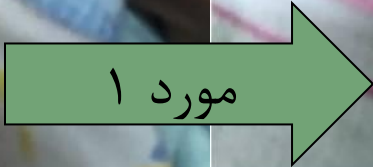




Dr Ravari



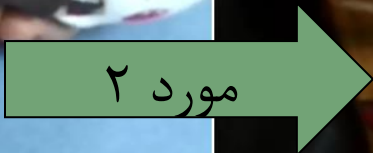
Dr Ravari



Dr Ravari



Dr Ravari



فرم مشاهده شیردهی

مادر:

مادر سالم به نظر می رسد

مادر راحت و آرام است

علائم پیوند عاطفی بین مادر و شیرخوار وجود دارد

مادر:

مادر بیمار یا افسرده به نظر می رسد

مادر عصبی و ناراحت به نظر می رسد

تماس چشمی بین مادر و شیرخوار وجود ندارد

شیرخوار:

شیرخوار سالم به نظر می رسد

شیرخوار راحت و آرام است

شیرخوار در صورت گرسنگی پستان راجستجو نموده

یا می گیرد

شیرخوار:

شیرخوار خواب آلوده یا بیمار به نظر می رسد

شیرخوار بی قرار است و گریه می کند

شیرخوار در صورت گرسنگی پستان راجستجو ننموده

یا نمی گیرد

پستان ها:

پستان ها سالم به نظر می رسند

ناراحتی و درد وجود ندارد

پستان بخوبی با انگشتان به دور از هاله نگهداشته

شده است.

پستان ها:

پستان ها قرمز ، متورم به نظر رسیده یا نوک آن

زخمی است

پستان یا نوک آن دردناک است

پستان با انگشتان بر روی هاله نگهداشته شده است.

نوک پستان صاف ، غیرقابل ارتجاع

نوک پستان قابل ارتجاع

فرم مشاهده شیردهی

وضعیت شیرخوار :

- سر(گردن) و تنه شیرخوار در یک امتداد قرار دارد
- بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر است
- تمام بدن شیرخوار حمایت شده است
- شیرخوار بنحوی نزدیک پستان می شود که بینی او رو به نوک پستان قرار دارد

وضعیت شیرخوار :

- گردن و سر شیرخوار موقع شیرخوردن چرخیده است
- بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر قرار ندارد
- فقط سر و گردن شیرخوار حمایت شده است
- شیرخوار بنحوی نزدیک پستان می شود که لب تحتانی و چانه او رو به نوک پستان قرار دارد

گرفتن پستان توسط شیرخوار:

- قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب فوقانی شیرخوار دیده میشود
- دهان شیرخوار کاملاً باز است
- لب زیرین به بیرون برگشته است
- چانه شیرخوار چسبیده به پستان مادر می باشد

گرفتن پستان توسط شیرخوار:

- قسمت بیشتری از هاله پستان در پائین لب تحتانی دیده می شود
- دهان شیرخوار کاملاً باز نیست
- لب ها بطرف جلوی نوک پستان غنچه شده یا به داخل برگشته است
- چانه شیرخوار در تماس با پستان نیست

مکیدن :

- مکیدن های آهسته، عمیق با مکث ها
- گونه ها موقع مکیدن بر آمده است
- شیرخوار پس از شیر خوردن ، خود پستان را رها می کند
- مادر متوجه علائم بازتاب جهش شیر می شود

مکیدن :

- مکیدن های سریع و سطحی
- گونه ها موقع مکیدن بداخل کشیده می شود
- پس از شیر خوردن ، مادر شیرخوار را از پستان جدا می کند
- علائم بازتاب جهش شیر ملاحظه نمی شود

ابزارهای ارزیابی تغذیه نوزاد با شیر مادر

- ▶ *Infant Breast Feeding Assessment Tool.*
- ▶ *LATCH*
- ▶ *Systematic Assessment of the Infant at Breast.*
- ▶ *Mother–Baby Assessment.*
- ▶ *Potential Early Breast Feeding Problem Tool.*
- ▶ *Maternal Breast Feeding Evaluation Scale*
And

معاونت بهداشت

ابزار ارزیابی تغذیه نوزاد با شیرمادر (IBFAT)

0	1	2	3	
تحریک نمی شود	نیاز به تحریک قوی تر بدن و اندام ها در شروع و طی شیر خوردن	استفاده از تحریک مختصر مانند بازو بسته کردن و نوازش کردن و ومالش پشت	بدون تحریک	آمادگی نوزاد برای شروع تغذیه
عدم تلاش در جستجو	جستجوی کم حتی با نوازش	جستجو با نیاز به کمی نوازش	جستجوی بلافاصله و موثر	رفلکس جستجو کردن پستان در نوزاد
نگرفتن پستان	بیشتر از 10 دقیقه	3 تا 10 دقیقه	شروع بلافاصله (0 تا 3 دقیقه)	مدت گذاشتن به سینه تا گرفتن پستان و شروع به مکیدن توسط نوزاد
مکیدن نداشت	مکیدن ضعیف و گاهی با تلاش کمتر و به مدت کوتاه تر	مکیدن نسبتا خوب، (گرفتن و رها کردن پستان) ولی نیاز به تحریک	مکیدن خوب و کامل یک یا هر دو پستان	الگوی مکیدن نوزاد

Positioning / Attachment Checklist

► Positioning Checklist

- Sit comfortably with your back supported
- Support behind baby's back and shoulders
- Allow baby's head to tilt well back – your midwife will show you how you can support baby's head while allowing it to tilt back
- Turn baby's whole body to face you
- Snuggle baby's chest and body underneath your breasts and very close to you
- Line baby up with his nose opposite your nipple
- Keeping baby's head tilted back, bring baby's lips and chin to your breast a few cm below your nipple
- Keep your nipple above baby's top lip
- Watch baby's bottom lip – it must “stick” on the breast 3 – 4 cm from the base of the nipple
- Wait for a wide open mouth with the tongue down
- Quickly bring baby's chin even closer while he scoops the breast into his mouth

Positioning / Attachment Checklist

► Attachment Checklist

- Baby's mouth looks wide open
- Baby's cheeks look full
- Baby's chin is pressed in close to your breast
- Baby starts sucking right away
- Baby feeds in bursts of deep slow sucks and swallows, with short rest pauses
- Breastfeeding feels comfortable. If your nipple hurts when you are feeding, the attachment is not quite right. Slide your finger in the corner of your baby's mouth to break the suction, then bring your baby off the breast and help him to attach again. If you leave your baby on the breast when it is hurting, your nipple will become sore

Sample practical skills review form

Positioning and attachment

www.unicef.org.uk/Documents/Baby_Friendly/Guidance/4/practical_skills_review_forms.doc

معاونت بهداشت