



برنامه دوره آموزشی مشاور شیردهی

از شیر گرفتن (weaning)

دکتر محمود راوری Dr_m_ravari@yahoo.com

اهداف

- ▶ طول مدت شیردهی
- ▶ معنای (weaning)
- ▶ علل اصلی از شیر گرفتن زود هنگام
- ▶ از شیر گرفتن ناگهانی
- ▶ از شیر گرفتن تدریجی
- ▶ حالات پس از شیر گرفتن
- ▶ مشاوره شیردهی برای از شیر گرفتن

معاونت بهداشت



طول مدت شیردهی

- ▶ در قرآن کریم
- ▶ آکادمی طب اطفال امریکا (AAP) حد اقل ۱ سال و هر مدتی که مادر یا شیرخوار بخواهند
- ▶ سازمان جهانی بهداشت (WHO, UNICEF, CPS) حداقل ۲ سال یا بیشتر
- ▶ آکادمی مامائی و زنان امریکا (ACOG) هرچه ممکن است طولانی تر
- ▶ در تمدن های مختلف (Natural Weaning) بین ۲.۵ تا ۷ سال، و در تمدن های اولیه بین ۲ و ۵ سال، متوسط ۳ تا ۴ سال
- ▶ ۴ برابر وزن تولد (۲-۳ سالگی)، رویش اولین دندان دائمی آسیا، یک سوم وزن بالغ (۴-۷ سالگی)، ..

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کاهش طول مدت شیردهی (AAP)

▶ در کودک

- افزایش بسیاری از مشکلات در سلامتی بخصوص در سالهای اول پس از تولد
- چاقی، دیابت، سرطان های دوران کودکی، آلرژی، بیماریهای التهابی مزمن روده و ...

▶ در مادر

- افزایش سرطان پستان، تخمدان، دیابت تیپ دو، و....

فواید شیرمادر وابسته به طول مدت شیردهی است (dose-dependent)

Weaning

► معانی مختلف آکادمی طب اطفال امریکا و در تمدن های مختلف

◦ در بعضی تمدن ها اولین چیزی که کودک بجز شیر مادر بخورد معنی شده است

◦ در بعضی تمدن ها معنای آن اتمام کامل دوران شیردهی است

معاونت بهداشت



از شیر گرفتن

▶ خواست شیرخوار (Baby-Led Weaning)

- بسادگی قابل اشتباه با امتناع از پستان
- روشی طبیعی و پذیرفته از نظر بیولوژی
- پاسخ به نیازهای تکاملی او
- کم کردن تدریجی دفعات شیرخوردن
- در ۲-۴ سالگی

▶ خواست مادر (Mother-Led Weaning)

- دادن اطلاعات کافی و در صورت لزوم حمایت از تصمیم او
- انجام آن با روش تدریجی بهداشت



از شیر گرفتن

- ▶ همیشه آسان نیست (ولی مادر روزی مجبور به این کار است)
- ▶ کلید موفقیت آن
 - تدریجی و هدایت شیرخوار بطرف از شیر گرفتن
 - اطمینان از آمادگی هم مادر و هم شیرخوار (نیاز فیزیکی و عاطفی)
- ▶ فکر و توجه به وضعیت تغذیه و رشد کودک
 - قطع حدود ۴۰٪ انرژی کودک در سال دوم
 - نخوردن غذا و کاهش وزن
 - تأخیر رشد FTT و...

معاونت بهداشت



علل اصلی از شیر گرفتن زود هنگام



- ▶ ناکافی بودن احساسی شیرمادر، شایعترین علت
 - نگران ناکافی بودن و یا کم خاصیت بودن
- ▶ امتناع شیرخوار از گرفتن پستان
- ▶ بیماری کودک
- ▶ جدائی از کودک بمدت طولانی، مشکلات شغلی (رفتن به سرکار)
 - بعد از شروع غذای کمکی، بارداری مجدد
 - فشار دوستان و فامیل و جامعه و اجتماع، فرهنگ

معاونت بهداشت



علل دیگر از شیر گرفتن

- ▶ مشکلات پستانی
- ▶ استفاده از پستانک و بطری
- ▶ عوامل روحی و روانی
- ▶ عوامل تغذیه ای
- ▶ عوامل مربوط به شیوه زندگی

معاونت بهداشت

علل از شیر گرفتن

- ▶ در یک مطالعه (La Leche league, Lawrence 2011)
- ▶ در ۱۳۴ مادر و ۲۱۱ کودک (۱ ماهگی تا ۷ سال و ۴ ماهگی)
 - خواست شیرخوار ۶۰٪
 - ناگهانی، تدریجی، خواست کودک، تشویق مادر، دادن پستانک
 - تصمیم مادر ۱۶٪
 - اطلاعات ناکافی، عدم حمایت یا مخالفت، حاملگی مجدد، بیماری یا جدائی از شیرخوار، تصمیم مادر بر آمادگی کودک، تصمیم مادر بر پایه شرایط خانواده

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

از شیر گرفتن ناگهانی

- ▶ بندرت لازم است: در بیماری شدید مادر یا جدائی دائم از کودک
- ▶ باقی ماندن عملکرد نسبی غددی پستان بیشتر از ۱ ماه
- ▶ تغییر در ترکیب شیر
- ▶ امکان بروز احتقان در ۴-۶ هفته اول بعد زایمان
- ▶ احتقان دردناک پستان در ۱-۲ روز اول و خطرافزایش ماستیت
- ▶ تب شیر (Milk Fever)
- ▶ روش مناسب
 - روز اول قطع یک درمیان وعده شیردهی و سپس کم کردن و قطع وعده های دیگر(در صورت احساس ناراحتی جایگزین کردن وعده های حذف شده با کمترین شیردوشی)
 - پرهیز از بستن محکم پستان ها، استفاده از کمرست راحت، کمپرس سرد در رفع احتقان، شیردوشی در رفع پری پستان



از شیر گرفتن تدریجی

- ▶ در طی چند هفته تا حتی چند ماه و حتی سالها
- ▶ بهترین، قابل قبول ترین و طبیعی ترین روش است، (ایجاد تطابق و خوشنودی در مادر و کودک، هر دو راحتتر، مشکلات عصبی روحی کمتر، مشکلات پستانی کمتر، و مناسب کودکان Baby-Led Weaning)
- ▶ حذف ۱ وعده شیردهی و اجازه به شیرخوار حداقل تا ۲ روز جهت تطبیق خود (ترجیحا ابتدا حذف وعده شیردهی اواسط روز یعنی ظهر)
- ▶ بتدریج حذف وعده های شیردهی بین صبح و ظهر و ظهر و شب
- ▶ طولانی کردن بین وعده های شیردهی
- ▶ حذف تدریجی وعده های دیگر شیردهی (آخرین حذف وعده شیردهی شب)

معاونت بهداشت



از شیر گرفتن تدریجی

- ▶ جایگزین وعده های حذف شده با شیر گاو و یا نوشیدنی های مناسب دیگر بر حسب سن شیرخوار (با فنجان و نه بطری) و یا میان وعده ویا غذا
- ▶ بوسیدن و در آغوش گرفتن (احساس امنیت و آرامش) نشان دادن علاقه بیشتر و بازی دلخواه ، در معرض دید نگذاشتن پستان ها
- ▶ ممانعت از روشهای خشن ، ترسناک، اجبار و زور و از شیر گرفتن سریع (مشکلات روحی، تمایل بیشتر به خوردن شیر، یبوست، مشکلات پستانی)

معاونت بهداشت



چه هنگامی در از گرفتن شیر نباید تعجیل نمود

▶ آلرژی (غذائی)

▶ بیماری

▶ تغییرات استرس زای پیش آمده در منزل



حالات پس از شیرگرفتن

▶ از نظر روحی (درمادرانی که خود این تصمیم را گرفتند)

◦ غمگین و ناراحت

◦ نیاز به مشاوره بمنظور پیشگیری از افسردگی

▶ از نظر فیزیکی

◦ پیشگیری از افزایش وزن یا چاقی

◦ پریود نامنظم با لکه بینی تا چندماه پس از شیرگرفتن (در مادری که پریود نشده)

◦ قوام و شکل پستان

◦ ادامه ترشح شیر(حتی بمدت چندماه حتی تا ۱ سال)

معاونت بهداشت



اسهال و سوء تغذیه پس از شیر گرفتن زود هنگام

- ▶ افزایش میزان مرگ و میر ناشی از اسهال و دیسانتری
- ▶ افزایش بروز اسهال
- ▶ افزایش بروز سوء تغذیه در کشورهای در حال رشد

معاونت بهداشت



کمک مشاور شیردهی به خانواده

به از شیرگرفتن شیرخوار قبل از آماده بودن وی

گفتگو در مورد احساسات آنها و دلایل درخواست به از شیرگرفتن

○ فرهنگی، قومی، فامیل، فشار اجتماعی

○ پیشنهاد مناسب به از شیرگرفتن نسبی **Partial Weaning** تا کامل

فراهم نمودن استراتژی خاص برای از شیرگرفتن تدریجی بر حسب سن کودک و باورهای فرهنگی خانواده

○ در صورت امکان پرهیز از قطع ناگهانی شیر
• افزایش خطر درد شدید و ماستیت



کمک مشاور شیردهی به خانواده

به از شیرگرفتن شیرخوار قبل از آماده بودن وی

- ▶ در صورتیکه سن شیرخوار کمتر از ۱۲ ماه باشد
 - انتخاب جایگزین مناسب برای شیرمادر
 - دادن شیر جایگزین با قاشق و فنجان و نه بطری
 - برای کاهش تدریجی تولید شیر و راحتی مادر، جایگزین نمودن یک وعده شیرمادر با شیرجایگزین و پس ۲-۳ روز حذف وعده های دیگر شیرمادر با شیرجایگزین.
 - دوشیدن شیر در حدی که مادر راحت باشد
 - پیشگیری از درد و کاهش ماستیت

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کمک مشاور شیردهی به خانواده

به از شیرگرفتن شیرخوار قبل از آماده بودن وی

▶ در صورتیکه سن شیرخوار بیشتر از ۱۲ ماه باشد

- نیاز بیشتر شیرخوار به غذای سفره خانواده برای جبران ندادن شیرمادر
- پرهیز از ارائه پستان و نه ممانعت در صورت خواست شیرخوار
- تغییر روتین روزانه بمنظور خواست کمتر شیرخوردن شیرخوار
- فعال بودن نقش همسر در خوابیدن و بیدارشدن با شیرخوار و تهیه صبحانه
- پیشنهاد غذا و نوشیدنی قبل از طلب شیرخوردن (کاهش گرسنگی و تشنگی)
- پرهیز از مکانی که معمولا محل شیرخوردن شیرخوار بوده است
- شیردادن در صورت تمایل شیرخوار، اما بمدت کوتاهتر از معمول
- گاهی وعده دادن در کودک بزرگتر که معنی آن را می داند



References

1. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice, International Lactation Consultant Association(ILCA) 2013
2. Lawrence, Ruth A. Breastfeeding: A guide for the medical profession. Seventh Edition; 2011.
3. Counseling the Nursing Mother , A Lactation Consultant's Guide, Judith Lauwers, Anna Swisher 2011.
4. Breastfeeding management for the clinician second edit ,marsha walker 2011.
5. Breastfeeding and human lactation, Jan Riordan and Karen Wambach 2010

معاونت بهداشت

