



# شیرمادر در چندقلویی، نوزادان نارس، سزارین...

دکتر محمود راوری

# مشکلات معمول در کاهش تولید شیر در چند قلوها

- ▶ تولد نوزاد نارس (با ناتوانی در مکیدنهای قوی جهت تخلیه پستان و تحریک تولید شیر)
- ▶ عملکرد نادرست مادر در عدم آگاهی در نحوه در آغوش گرفتن و مکیدن موثر شیرخوار در روزهای اول تولد
- ▶ سزارین
- ▶ عدم احساس بهبودی مادر در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از زایمان، (درست در زمانی که تحریک پستان ها اهمیت دارد)
- ▶ استراحت طولانی مدت در بستر و مصرف دارو
- ▶ حمایت ناکافی جسمی و روحی مادر بعلت عدم آگاهی، صرف زمان و حمایت و تشویق خانواده و مراقبین بهداشت و دوستان



# عامل مهم کمبود تولید شیرمادر نیست

- ▶ توانائی مادر در تولید شیر کافی و بطور انحصاری و بدون استفاده از مکمل برای دوقلوها و حتی سه قلوها
- ▶ تغذیه با شیرمادر بهتر و آسان تر و کمتر وقت گیرتر از تهیه شیرمصنوعی و استفاده از بطری است
- ▶ ارتباط بین حجم شیر تولیدشده با مقدار شیر برداشتی از پستان نسبت به توانایی در تولید آن (اهمیت دوشیدن شیرمادر)
- ▶ کلید موفقیت اهمیت دادن در شروع تغذیه با شیر مادر در طی ساعت اول و یا دوشیدن شیر مادر در طی ۶ ساعت اول بعد از تولد
- ▶ نیاز به ۶۰۰-۵۰۰ کیلو کالری انرژی در روز برای مادر برای هر شیرخوار



# تعویض پستان ها

- ▶ عموماً عدم نیاز به تعویض پستانها مادامی که شیرخواران هر دو پستان را کاملاً و بطور موثر تخلیه می کنند
- ▶ برای اطمینان از تحریک مساوی هر دو پستان در تولید شیر، پیشگیری از رشد نامتناسب پستان ها، هماهنگی و تحریک مناسب چشم شیر خوار، پیشگیری از امتناع در گرفتن پستان طرف دیگر و دریافت متناسب از شیرپیشین (Fore milk) و شیر پسین (Hind milk) تعویض پستانها:

- در طی یک نوبت تغذیه ( خصوصاً در نوزاد خواب آلود ) ،
- در هر نوبت تغذیه، با شروع نوزاد با مکیدن قوی تر برای تخلیه پستان
- در هر چند نوبت تغذیه یا روزانه



# نحوه شیردادن دو قلوها

## ▶ شیردادن غیر همزمان دو قلوها (تک به تک)

- عدم تجربه شیردهی قبلی مادر و یا نیاز به یادگیری وضعیت صحیح شیردهی برای خود و گرفتن صحیح پستان توسط شیرخوار
- نیاز به مراقبت خاص نوزاد در هنگام تغذیه

## ▶ شیر دادن همزمان دو قلوها

- بسیار موثر و عملی برای تغذیه چند قلوئی و خصوصاً دو قلوها
- صرفه جویی در وقت
- کمک به شیرخواری که بطور ضعیف شیر می مکد
- افزایش تولید شیر
- پس از کسب مهارت کافی در وضعیت شیردهی مادر
- پس از کسب مهارت کافی در گرفتن توسط شیرخواران



# بالش

استفاده از دو بالش و یا بالش مخصوص U شکل

◦ بالا آوردن شیرخواران در سطح پستانها

◦ نگه داشتن وزن شیرخواران،

◦ آزاد شدن دستهای مادر برای نگهداشتن پستان و کمک به گرفتن

صحیح پستان توسط شیرخوار و وحتى خوردن غذا و یا مکالمه با

تلفن



# طرز بغل گرفتن دوقلوها در هنگام شیردادن همزمان

▶ زیر بغل قرار دادن در دو طرف

• Double clutch or Football

▶ طرفین قراردادن

• Babies at Side

▶ طرفین قرار دادن به صورت قیچی

• Double Cradle-crisscross

▶ گهواره ای متقابل در دو طرف

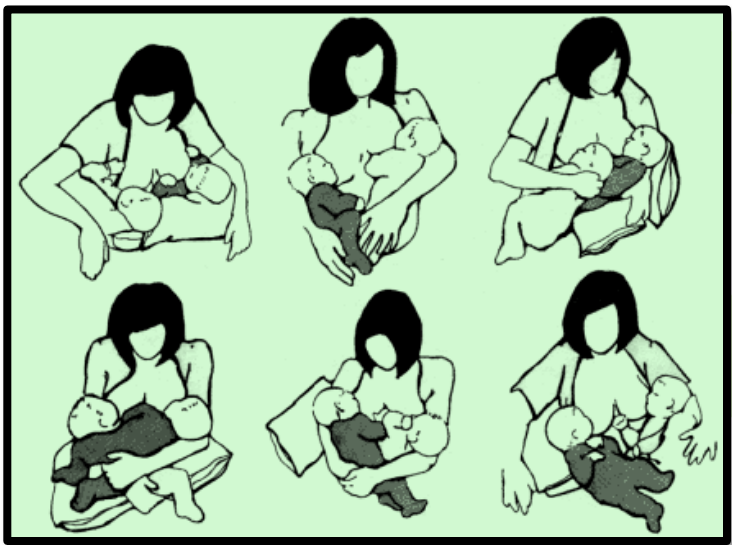
• DoubleCross Cradle Hold

▶ ترکیبی از گهواره ای و زیر بغلی

• Cradle and Football

▶ موازی و ....

• Parallel



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# مراقبت آغوشی در چندقلوئی ها

- ▶ افزایش در شروع ، شیوع و طول مدت تغذیه با شیرمادر
- ▶ افزایش تغذیه انحصاری با شیرمادر
- ▶ افزایش توانمندی و اعتماد به نفس درمادر
- ▶ کمک به تولید شیرمادر
- ▶ کاهش گریه شیرخواران

معاونت بهداشت





# شیر دادن به سه قلوها و چهار قلوها

## ▶ شیر دادن به سه قلوها

◦ ابتدا دوشیرخوار بطور همزمان از هرپستان و سپس شیرخوار سوم از هر دو پستان

◦ جابجائی شیرخوار سوم در هر نوبت تغذیه با دو شیرخوار دیگر (دریافت متناسب از شیرپیشین و پسین)

## ▶ شیر دادن چهارقلوها

◦ دو شیرخوار در یک زمان

◦ جابجایی بطور متناوب بین شیرخوارانی که در ابتدا و یا در انتهای هر نوبت شیر میخورند

معاونت بهداشت



# رئوس تغذیه با شیر مادر برای چند قلوها

- ▶ زمان شروع تغذیه: هر چه زودتر (در طی ساعت اول بعد از تولد) تغذیه با شیر مادر شروع شود و یا اقدام به دوشیدن شیر
- ▶ هماهنگی در شیر دادن: شیر دادن همزمان دو قلو با هم روشی ساده تر و عملی
- ▶ شیر دادن شبانه: (ذخیره انرژی برای مادر، ترشح پرولاکتین بیشتر، و چربی بیشتر در شیر)
- ▶ مادری کردن به مادر: مراقبت و تأمین کالری مورد نیاز، استراحت مادر در مواقع خوابیدن شیرخواران و کمک به مادر در مراقبت از فرزندان دیگر و کارهای منزل و در تهیه غذا و.....
- ▶ تحت نظر داشتن شیرخوار: در صورت بروز بی حالی، کاهش مقدار ادرار و دفع مدفوع کمتر از حد طبیعی و مشکلات تغذیه ای، انجام بررسی و پیگیری های لازم
- ▶ کنترل مکرر وزن شیرخواران: برای ارزشیابی رشد بخصوص در هفته های اول.



## عوامل موثر در موفقیت تغذیه با شیر مادر در شیرخواران چندقلوپی

- ▶ گرایش مثبت مادر و تعهد وی به انجام تغذیه انحصاری با شیرمادر
- ▶ سیستم حمایتی و تشویقی در ارتباط با افزایش تولید شیر مادر
- ▶ شروع زودرس تغذیه با شیر مادر
- ▶ مکیدن مکرر و یا دوشیدن بیشتر پستانها
- ▶ تغذیه بر حسب میل و درخواست شیرخوار و دادن مکمل در صورت لزوم
- ▶ حمایت کامل در خانواده و مراقبت از کودکان دیگر
- ▶ سلامتی مادر

