

دلایلی که نباید شیر دهی داشته باشید :

- اگر شما HIV مثبت باشید، می توانید ویروس HIV را از طریق شیر مادر به نوزاد خود منتقل کنید.
- شما به سل فعال و درمان نشده مبتلا دارید.
- شما در حال شیمی درمانی برای سرطان هستید.
- شما یک مخدر غیرقانونی مانند کوکائین یا ماری جوانا مصرف می کنید.
- کودک شما به بیماری نادری به نام گالاکتوزمیا مبتلا دارد و نمی تواند قند طبیعی (گالاکتوز) در شیر مادر را تحمل کند.
- داروهای خاصی مانند داروهای برای سردردهای میگرنی، بیماری پارکینسون یا آرتروز مصرف می کنید.

مهمترین چالش‌های معمول دوران شیردهی چیست؟

• زخم شدن نوک پستان‌ها

در هفته های اول شیردهی ممکن است کمی احساس درد داشته باشید. مطمئن شوید که کودک شما به درستی فیکس شده است و پس از هر بار شیر دادن، از یک انگشت برای قطع کردن مکش ناشی از دهان کودک استفاده کنید. این کار به جلوگیری از زخم شدن نوک پستان کمک می کند. اگر هنوز احساس درد دارید، مطمئن شوید که با هر سینه به اندازه ای شیر می دهید که مجاری شیر کاملاً تخلیه شوند. اگر این کار را نکنید، ممکن است سینه هایتان بزرگ، متورم و دردناک شوند.

نگه داشتن یخ روی زخم نوک پستان می تواند به طور موقت ناراحتی را کاهش دهد. خشک نگه داشتن نوک پستان ها نیز کمک کننده است. کودک شما در آغاز تمایل بیشتر برای مکیدن دارد. بنابراین شیردهی را با پستانی که درد کمتری دارد شروع کنید.



• خشک شدن و ترک خوردن نوک سینه ها

از مصرف صابون ها، کرم های معطر یا لوسیون های حاوی الکل، خودداری کنید. بعد از شیردهی می توانید به آرامی لانولین خالص را روی نوک سینه های خود استعمال کنید، اما قبل از شیردهی مجدد، نسبت به شستن لانولین اطمینان حاصل کنید.

• نگرانی در مورد تولید شیر کافی

یک قانون کلی که وجود دارد این است که نوزادی که روزانه شش تا هشت پوشک خیس می کند، احتمالاً شیر کافی دریافت می کند. بهتر است همراه با شیر مادر شیرخشک ندهید و هرگز به کودک خود آب خالص ندهید. بدن شما برای ادامه تولید شیر به تقاضای منظم و مداوم شیر از سوی کودک نیاز دارد. برخی خانم ها به اشتباه فکر می کنند که در صورت داشتن سینه های کوچک نمی توانند شیر دهند. اما زنان دارای سینه کوچک می توانند به اندازه زنان دارای سینه های بزرگ شیر تولید کنند. تغذیه خوب، استراحت فراوان و هیدراته بودن، همگی کمک کننده هستند.

BREASTFEEDING POSITIONS



• تو رفتگی نوک سینه ها

یک نیپل تورفته با فشردن آرئول (پوست تیره اطراف نوک پستان) به طرف جلو بیرون نمی آید. مشاور شیردهی (متخصص آموزش شیردهی) می تواند نکاتی را در اختیار شما قرار دهد که امکان شیردهی موفقیت آمیز را برای زنان دارای تو رفتگی نوک سینه فراهم می کند.

• دم کردن پستان

پر بودن سینه طبیعی و بدون مشکل است. این اتفاق زمانی روی می دهد که سینه ها پر از شیر شده، و نرم و منعطف می شوند. اما دم کردن سینه به این معنی است که رگ های خونی واقع در پستان پر خون شده اند. این فرایند موجب به دام افتادن مایعات در پستان ها شده و باعث می شود احساس سفتی، درد و تورم داشته باشید. از کمپرس یخ و دوش آب گرم استفاده کنید. دوشیدن شیر با دست یا شیر دوش نیز می تواند کمک کننده باشد.

• عفونت پستان (ماستیت)

این مسئله گاهی اوقات با ورود باکتری ها به پستان، اغلب از طریق ترک خوردگی نوک سینه پس از شیردهی، ایجاد می شود. اگر تب و خستگی، ناحیه ی دردناکی روی پستان خود دارید، با پزشک خود تماس بگیرید. معمولاً برای رفع عفونت پستان به آنتی بیوتیک نیاز است. چهار بار در روز و هر بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، گرمای مرطوبی روی محل درد قرار دهید.



بسمه تعالی



مهم‌ترین چالش‌های معمول دوران شیردهی چیست؟



آموزش پرستاری بیمارستان مهرگان

• انسداد مجاری

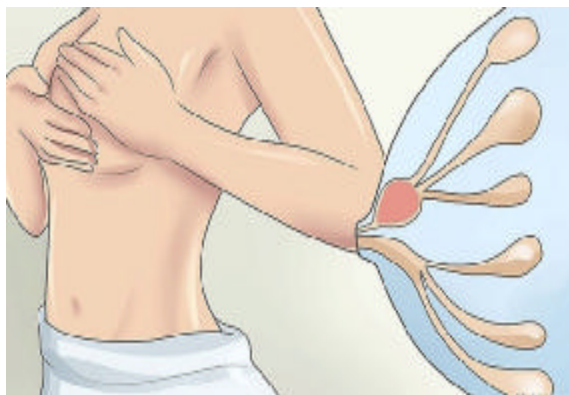
یک لکه دردناک تنها روی پستان، که ممکن است قرمز و گرم باشد، می‌تواند نشانگر انسداد مجرای شیر باشد. این مشکل اغلب با کمپرس های گرم و ماساژ ملایم در محل برای رفع انسداد برطرف می‌شود. شیردهی بیشتر نیز می‌تواند کمک کند.

موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

• سینه‌های شما به طور طبیعی قرمز، متورم، سفت یا زخم شده‌اند.

• ترشح یا خونریزی غیرمعمول از نوک پستان‌های خود دارید.

• در مورد اضافه نشدن وزن یا عدم دریافت شیر کافی توسط کودک نگران هستید.



درس: بابلی ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان
خصوصی مهرگان
تلفن: ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info @ mehregan-hospital.com

• دوشیدن و نگه داشتن شیر

شما می‌توانید شیر مادر را با دست یا با شیر دوش بدوشید. ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد تا نوزادتان به مصرف شیر پستان در بطری عادت کند. بنابراین اگر قصد بازگشتن به سر کار را دارید، هر چه زودتر تمرین را آغاز کنید. اگر شیر مادر در یخچال نگهداری شود، می‌توانید تا ۲ روز با خیال راحت از آن استفاده کنید. می‌توانید شیر مادر را تا ۶ ماه منجمد کنید. شیر مادر منجمد را در مایکروویو گرم یا ذوب نکنید. به جای آن شیر مادر را در یخچال یا در یک کاسه آب گرم ذوب کنید.

• استرس

مضطرب بودن و استرس بیش از حد می‌تواند در رفلکس جاری شدن (رگ کردن) شیر اختلال ایجاد کند. این همان تراوش طبیعی شیر بدن در مجاری شیری است. به این ترتیب هورمون‌هایی که هنگام شیر خوردن کودک ترشح می‌شوند، تحریک می‌شود.

همچنین ممکن است تنها با شنیدن گریه کودک یا فکر کردن در مورد کودک نیز تحریک شود. قبل و در حین شیردهی تا حد ممکن آرام و آسوده باشید. این فرایند می‌تواند در جاری شدن شیر کمک‌کننده باشد. این امر به نوبه خود می‌تواند به آرامش و آسودگی نوزاد کمک کند.

توجه داشته باشید که نوزادان نارس ممکن است نتوانند بلافاصله از شیر تغذیه کنند. در برخی موارد، مادران می‌توانند شیر را دوشیده و از طریق بطری یا لوله تغذیه به او غذا دهند.

