

بعد از تکمیل این درس، در پایان روی لینک نظرسنجی کلیک کنید تا به چند سؤال پاسخ دهید و نمره درس تغذیه را برای این کلاس دریافت کنید.



Women Infants and Children

تجربه بیمارستان:

شروعی عالی برای شیردهی به نوزاد



بارداری‌تان را تبریک می‌گوییم!

هرچند ورود یک عضو جدید به خانواده بسیار هیجان‌انگیز است، اما می‌تواند کار بسیار سختی نیز باشد. یکی از مواردی که مادران تازه‌کار درباره‌اش نگران هستند، شیر دادن به نوزاد است. شیردهی مناسب و خوب در روزهای اولی که در بیمارستان هستید باعث می‌شود شیردهی برای خودتان و نوزادتان بسیار راحت باشد.

خبر خوب اینکه همین حالا می‌توانید شروع به انجام چند کار کنید و آماده شوید. در حقیقت همین حالا دارید این کارها را انجام می‌دهید! هدف از طراحی و ساخت این درس این است که ابزارهای مورد نیاز برای رسیدن به هدف شیردهی را در اختیارتان قرار دهیم. بهتر است شروع کنیم!

در زمان بارداری

- کتاب‌ها و مقاله‌هایی درباره شیردهی بخوانید. سایت‌های www.kellymom.com و www.breastmilkcounts.com هر دو مکان خوبی برای شروع هستند.
- ویدیوهایی درباره شیردهی به نوزاد ببینید. ویدئوهای آگاهی‌بخش بی‌نظیری را در سایت www.breastmilkcounts.com تماشا کنید. کافی است روی «Mom's Playground» (زمین بازی مادران) در بالای صفحه کلیک کنید و سپس روی «Video Blogs» (وبلاگ‌های ویدیو) در صفحه بعد کلیک کنید.
- با یکی از دوستان یا اعضای خانواده که تجربه موفق‌تری در زمینه شیردهی به نوزادش داشته است صحبت کنید. اگر کسی را نمی‌شناسید که به نوزادش شیر داده باشد، به گروه‌های پشتیبان آنلاین ملحق شوید.
- در یک کلاس شیردهی به نوزاد شرکت کنید، به «La Leche League» در محله خودتان بروید، یا در گروه‌های پشتیبان شیردهی محلی‌تان شرکت کنید. بسیاری از مادران در زمان بارداری این کارها را انجام می‌دهند تا قبل از زایمان اطلاعات کسب کنند و دوستانی نیز پیدا کنند.
- از کلینیک WIC (کلینیک سلامت زنان) در محله‌تان بپرسید آیا خدمات مشاوره توسط سایر مادرانی که به نوزادانشان شیر می‌دهند، یا افرادی که به‌صورت حرفه‌ای برای این کار تعیین شده‌اند دارند. قبل از زایمان برای شیردهی مشاوره انجام دهید و درباره برنامه‌ای برای شیردهی که پاسخگوی نیازهایتان باشد صحبت کنید.

بهترین روش برای آماده شدن برای شیردهی این است که تا حد امکان قبل از زایمانتان اطلاعات کسب کنید. در اینجا چند توصیه ارائه شده است تا شیردهی را به‌خوبی شروع کنید.

این موارد را فراموش نکنید:

شما تنها نیستید! سیستم پشتیبانی بزرگی منتظر است به شما کمک کند تا به هدف‌هایی که برای شیردهی در ذهنتان دارید برسید. وقتی در بیمارستان هستید حتی اگر فکر می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، درخواست کنید مشاور شیردهی را ببینید. درباره پشتیبانی مربوط به تغذیه نوزاد با شیر مادر با کلینیک WIC صحبت کنید. در اکثر مراکز WIC، مشاوران شیردهی دارای مجوز (Board-Certified Lactation Consultants, IBCLC) و متخصصین تغذیه حضور دارند که می‌توانند به‌صورت رایگان به شما کمک کنند.

Oklahoma Breastfeeding Hotline یک مرکز پاسخگویی رایگان است که می‌توانید 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته از پرسنل IBCLC در آنجا کمک بگیرید: **1-877-271-MILK (6455)**





- تماس پوست بدن مادر و نوزاد بلافاصله بعد از زایمان. درخواست کنید بلافاصله بعد از زایمان و قبل از شستن نوزاد، او را روی سینه‌تان بگذارند. بسیار مهم است که در بیمارستان و بعد از رفتن به خانه، پوست بدن نوزاد با بدن شما در تماس باشد. در اینجا چند مزیت این کار برای شما و نوزادتان عنوان شده است:

برای نوزاد:

- هضم و جذب بهتر مواد غذایی
- تنظیم بهتر دمای بدن نوزاد
- کم شدن میزان گریه‌های نوزاد
- تثبیت تنفس و ضربان قلب
- پیشگیری از افت قند خون (که دلیل معمول برای مصرف مکمل است)
- شیردهی موفق‌تر
- پیوند عاطفی بیشتر با مادر

برای مادر:

- شیردهی موفق‌تر
 - افزایش حجم تولید شیر
 - کاهش افسردگی بعد از زایمان
 - کاهش خونریزی بعد از زایمان
 - پیوند عاطفی بیشتر با نوزاد
- از پستانک یا شیشه استفاده نکنید. استفاده زودهنگام از پستانک باعث می‌شود نوزاد به سختی سینه مادر را در دهان بگیرد و نشانه‌های مهم گرسنگی‌اش را پنهان کند. نوزاد انگشتانش را می‌مکد، لب‌هایش را لیس می‌زند، و با حرکت دادن دهان و لب‌هایش به دنبال غذا می‌گردد. مهم است که با مشاهده اولین علائم گرسنگی در نوزاد به او شیر بدهید، زیرا گریه کردن باعث می‌شود سخت‌تر از سینه‌تان شیر بخورد.
 - قرار دادن نوزاد و مادر در یک اتاق. 24 تا 48 ساعت اول بعد از زایمان زمان مهمی برای ارتباط گرفتن با نوزاد برای شیردهی است. اگر نوزاد را در کنار خودتان نگهدارید مطمئن می‌شوید که شناخت خوبی بین شما و نوزادتان شکل می‌گیرد و بدون هیچ وقفه‌ای می‌توانید به نوزاد شیر بدهید.
 - تعداد عیادت‌کنندگان را محدود کنید. تعداد زیادی از افراد برای بازدید شما می‌آیند که این کار خسته‌کننده است و معمولاً مانع از شیردهی مناسب می‌شود. تأخیر در شیردهی باعث می‌شود سینه کمتر خالی شود، در نتیجه منبع شیر کمتری به نوزاد می‌رسد و وزن‌گیری نوزاد کم می‌شود. می‌توانید از پرسنل بیمارستان بخواهید تعداد عیادت‌کنندگان را محدود کنند، زیرا نه گفتن ممکن است سخت باشد. اشکالی ندارد به دوستان و خانواده‌تان اطلاع دهید که می‌خواهید بعد از رفتن به خانه و بهتر شدن وضعیتتان به دیدنتان بیایند.

از کسانی که بعد از زایمانتان به شما کمک می‌کنند نیز بخواهید درباره شیردهی اطلاعات بیشتری کسب کنید. درباره تمایلتان به شیردهی به نوزاد با پزشک یا ماما صحبت کنید و شیردهی را در برنامه بعد از زایمان لحاظ کنید. این چند مورد را می‌توانید در برنامه بعد از زایمان لحاظ کنید که به شما و نوزادتان کمک می‌کنند شروع شیردهی بسیار خوبی داشته باشید.

بعد از زایمان: چند روز اول

اکنون که درباره نحوه آماده شدن صحبت کردیم، بهتر است درباره چند روز اول در بیمارستان صحبت کنیم. بسیاری از زنان به دلیل اینکه سینه‌هایشان بعد از زایمان پر از شیر نمی‌شود تعجب می‌کنند. این حالت طبیعی است. بدن شما در هفته 16 تا 22 بارداری شروع به تولید کولوستروم می‌کند. این همان شیری است که نوزاد در چند روز اول تولد دریافت می‌کند. کولوستروم منبعی غنی از آنتی‌بادی است که سطح روده‌های کودک را پوشش می‌دهد و در برابر آلودگی، باکتری، و عفونت از او محافظت می‌کند. یک قاشق چای‌خوری کولوستروم در روزهای اول تولد برای تغذیه نوزاد کافی است. با افزایش اندازه شکم نوزاد، حجم شیر شما نیز زیاد می‌شود.

بیابید خلاصه کنیم برای اینکه نوزاد به بهترین شکل مکیدن شیر را شروع کند باید چه کار کنید.

بلافاصله بعد از تولد نوزاد و یک ساعت بعد از زایمان، نوزاد با پوست بدن‌تان در تماس باشد. تا حد امکان و به‌خصوص در روزهای اول تولد، پوست بدن نوزاد با پوست خودتان در تماس باشد.

یک ساعت اول بعد از تولد و حداقل 8 تا 12 بار در روز سینه‌تان را در دهان نوزاد بگذارید. حتماً از روش‌های شیردهی گفته‌شده استفاده کنید تا سینه‌تان درد نگیرد، و حجم شیرتان نیز با شیردهی به نوزاد افزایش یابد. نشانه‌های گرسنگی نوزاد را همانطور که قبلاً توضیح داده شد دنبال کنید تا بدانید چه وقت باید به او شیر بدهید. اگر نوزاد بیش از 2 یا 3 ساعت خوابیده است، او را بیدار کنید تا شیر بخورد.

از پستانک یا شیشه شیر استفاده نکنید. استفاده از شیشه شیر و پستانک باعث می‌شود نوزاد به‌سختی یا به‌اشتباه از سینه‌تان شیر بخورد و این کار باعث درد در سینه می‌شود. همچنین شیر خشک باعث می‌شود محافظت ایجادشده توسط کولوستروم از بین برود و آلودگی یا باکتری وارد سیستم بدن نوزاد شود.

برای اینکه سینه و نوک سینه درد نگیرد و سینه‌ها بهتر خالی شوند، باید اتصال مناسبی بین سینه و دهان نوزاد برقرار شود. برای ایجاد این اتصال مناسب، این مراحل را دنبال کنید:



1. نوزاد را طوری بچرخانید که شکمش به سمت شکم شما باشد، مراقب باشید کل بدن نوزاد به خوبی با بالشت یا دستان خودتان مهار شده باشد. این مورد را فراموش نکنید: شکم نوزاد مقابل شکم خودتان باشد.

2. سر نوزاد را از قسمت پشت گردن بگیرید (با کف دست قسمت وسط تیغه‌های شانه‌اش را نگهدارید) و انگشت شست و اشاره را پشت گوش‌هایش قرار دهید. مراقب باشید قسمت پشت سر نوزاد را فشار ندهید.

3. نوک سینه را بین بینی نوزاد و لب بالایی بگیرید. بعد از اینکه نوزاد دهانش را کامل باز کرد، او را به طرف سینه‌تان بیاورید و نوک سینه را به سمت سقف دهان نوزاد بگیرید. چانه نوزاد باید سینه را لمس کند و بینی‌اش باید بالای سینه باشد.

برای تکمیل نظرسنجی اینجا را کلیک کنید و نمره بگیرید

تمام شد!

با ما همراه باشید



OKLAHOMA
State Department
of Health



سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA, U.S. Department of Agriculture)، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است. این سند توسط سازمان سلامت ایالت اکلاهاما (Oklahoma State Department of Health, OSDH) که کارفرما و ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است تهیه شده است. فایل دیجیتال منطبق بر بخش 114-3 از عنوان 65 در قوانین اکلاهاما در اختیار سازمان ناشران (Clearinghouse) اداره کتابخانه‌های اکلاهاما (Oklahoma Department of Libraries) قرار دارد و از این آدرس قابل دانلود است:

www.documents.ok.gov | تاریخ انتشار: ژانویه 2021