

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

افزایش حجم شیر

احساس می‌کنید حجم شیرتان کم است؟
اگر اینطور است، شما تنها نیستید.
بسیاری از مادران در دوران شیردهی
چنین احساسی دارند.



آیا تابحال هیچکدام از این موارد را تجربه کرده‌اید؟

1. نوزاد مرتباً شیر می‌خورد. این حالت طبیعی است که نوزاد 8 تا 12 بار یا حتی بیشتر در 24 ساعت شیر بخورد. در زمان جهش رشد نوزاد، معمولاً فاصله زمانی و تعداد دفعات خوردن شیر افزایش می‌یابد. در این مدت به نوزاد شیر خشک ندهید زیرا هرچه بیشتر شیر خودتان را بخورد، بدنتان شیر بیشتری تولید می‌کند.
2. وقتی شیرتان را می‌دوشید نمی‌توانید مقدار زیادی شیر از سینه خارج کنید. نوزاد در مقایسه با دوشیدن شیر با مکیدن خیلی بهتر می‌تواند شیر را از سینه‌هایتان خارج کند. اگر می‌خواهید درباره مقدار دقیق‌تر شیری که نوزاد از سینه خارج می‌کند اطلاع داشته باشید، یک جلسه ارزیابی شیردهی با مشاور شیردهی دارای مجوز (Board-Certified Lactation Consultants, IBCLC) داشته باشید.
3. نوزادتان بی‌قراری می‌کند. نوزادان به‌دلایل زیادی گریه و بی‌قراری می‌کنند. مهم است که به همه دلایل گریه کردن نوزاد توجه کنید. اگر نوزاد وزن اضافه می‌کند و تعداد دفعات دفع ادرار و مدفوع مناسبی دارد، این بی‌قراری‌ها به‌دلیل گرسنگی نیست.
4. دفعات شیر خوردن نوزاد مانند قبل نیست و کمتر شده است. وقتی نوزاد بتواند حجم بیشتری شیر را از سینه بمکد، طبیعی است که دفعات خوردن شیر او کمتر شود. با افزایش اندازه شکم نوزاد و توانایی نگهداشتن حجم بیشتری از شیر، فاصله زمانی بین شیر خوردن او بیشتر می‌شود.
5. سینه‌هایتان مثل گذشته پر از شیر نمی‌شود. در ابتدا بدنتان مقدار شیری بیشتر از نیاز واقعی تولید می‌کند. بعد از اینکه نوزاد به مقدار نیاز شیر خورد، بدن به آهستگی مقدار شیر تولیدی را کاهش می‌دهد تا منطبق با نیاز نوزاد باشد.

اکنون درباره علائم نشان‌دهنده عدم دریافت شیر کافی از سینه‌ها توسط نوزاد صحبت می‌کنیم.

1. **افزایش وزن کم یا عدم افزایش وزن.** افزایش وزن بهترین روش برای آگاهی از دریافت شیر کافی از سینه‌ها است. نوزادان در مدت 10 تا 14 روز بعد از تولد به وزن اولیه در زمان تولد برمی‌گردند، و سپس هر روز تقریباً $\frac{1}{2}$ تا 1 اونس وزن اضافه می‌کنند. اگر نوزاد وزنش به اندازه کافی زیاد نمی‌شود، هر چه سریع‌تر با پزشک یا IBCLC صحبت کنید.
 2. **کم شدن تعداد دفعات دفع ادرار و مدفوع.** مهم است که به دفعات دفع ادرار و مدفوع نوزاد توجه کنید. از روز چهارم، نوزاد باید هر روز 6 تا 8 بار ادرار کند. از روز 4 تا هفته 4 و 6، نوزاد باید هر روز 3 تا 4 بار مدفوع دفع کند. هر بار حجم مدفوع او باید حداقل به اندازه یک سکه بیست و پنج سنتی باشد. بعد از 4 تا 6 هفتگی، طبیعی است که الگوی دفع مدفوع نوزاد از هر روز به هر یک روز در میان یا حتی کمتر تغییر کند. همچنان تعداد دفعات ادرار کردن را زیر نظر داشته باشید زیرا بدون توجه به سن، همچنان باید 6 تا 8 بار در روز دفع داشته باشد.
- اگر حجم دفع نوزاد کم شده است یا مشکلی در رابطه با افزایش وزن دارد، هر چه سریع‌تر با پزشک یا IBCLC صحبت کنید. یافتن دلیل کم شدن تولید شیر مهم است. درباره دلایل احتمالی و کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا حجم شیر افزایش یابد و تجربه شیردهی بهتری داشته باشید صحبت می‌کنیم.



دلایل معمول کم شدن حجم شیر

1. **مصرف مکمل.** حذف دفعات شیردهی یا خوردن چیزی بجز شیر می‌تواند باعث کم شدن حجم شیر تولیدی شود. اگر به دلایل پزشکی یا به خاطر مشکل وزن به مکمل نیاز باشد، همیشه سینه‌هایتان را بدوشید تا خالی شوند. فقط فراموش نکنید که: سینه خالی، شیر بیشتری تولید می‌کند.
2. **زمان بندی کردن دفعات شیردهی.** مهم است که علائم گرسنگی در نوزاد را دنبال کنید و بدون توجه به ساعت، به او شیر بدهید. بعضی از علائم اولیه گرسنگی، مکیدن انگشتان، لیس زدن لب‌ها یا حرکت دادن دهان و لب‌ها برای پیدا کردن غذا است.
3. **تعیین مدت زمان برای شیردهی.** در ابتدای شیردهی، غلظت شیر کم است و به تدریج غلظت آن بیشتر می‌شود، در پایان زمان شیردهی، شیر مقدار چربی بیشتری دارد. این شیر پرچرب به نوزاد کمک می‌کند وزن اضافه کند و مدت بیشتری او را سیر نگه می‌دارد. اجازه دهید نوزاد به‌طور کامل سینه اول را خالی کند و سپس از سینه دوم به او شیر بدهید.
4. **نوزاد برای بیرون کشیدن شیر از سینه مشکل دارد.** بعضی مواقع نوزادان برای شیر خوردن از سینه مشکل دارند. اگر نوزاد نمی‌تواند از سینه شیر بخورد، حجم شیر مادر به تدریج کم می‌شود. اگر احساس می‌کنید نوزاد نمی‌تواند از سینه‌تان شیر بخورد به متخصص اطفال مراجعه کنید.
5. **مشکلات پزشکی مادر.** بعضی از مشکلات پزشکی باعث می‌شوند بدن مادر به راحتی شیر کافی تولید نکند. اگر احساس می‌کنید هرکدام از مشکلات زیر بر توانایی شما در تولید شیر تأثیر می‌گذارند، با پزشک صحبت کنید. بسیاری از مواقع درمان این مسائل به برطرف شدن مشکلات مربوط به تولید شیر کمک می‌کنند.
 - از دست دادن حجم زیاد خون در هنگام زایمان
 - کم بودن سطح خون (کم‌خونی)
 - کم‌کاری تیروئید
 - ماندن جفت در بدن بعد از زایمان
 - جراحی قبلی سینه
 - سیگار کشیدن
 - مشکلات هورمونی (مثل مشکلات باروری)
 - مصرف دارو (مثل: Sudafed (سودافدرین))

بعد از اینکه دلیل کم بودن حجم شیر را متوجه شدید، می‌توانید دوباره برای افزایش حجم شیر اقدام کنید. در زیر چند روش برای افزایش حجم شیر ارائه شده است.

افزایش حجم شیر

1. افزایش دفعات تخلیه شیر از سینه. بهترین روش برای افزایش حجم شیر این است که تعداد دفعات تخلیه شیر از سینه را در روز افزایش دهید. اگر نوزاد از سینه‌تان شیر می‌خورد، به دفعات بیشتری به او شیر بدهید. اگر شیرتان را می‌دوشید، این کار را بیشتر انجام دهید. هدف اصلی خالی کردن سینه از شیر حداقل 8 تا 12 بار در 24 ساعت است. اگر به دلیل مشکلات وزنی باید به نوزاد مکمل بدهید، حتماً هر بار که به او مکمل می‌دهید سینه‌تان را بدوشید.
 2. به همه مشکلات پزشکی که ممکن است بر تولید شیر تأثیر بگذارند رسیدگی کنید. اگر فکر می‌کنید نوزاد یا خودتان ممکن است مشکل پزشکی داشته باشید که بر توانایی ایجاد شیر کافی تأثیر می‌گذارد، هرچه سریع‌تر با پزشک صحبت کنید.
 3. حتماً دقت کنید نوزاد در تمام مدتی که شیر می‌خورد، بیدار باشد و مداوم شیر بخورد. به قورت دادن شیر توسط نوزاد توجه کنید و به صدای آن گوش کنید. اگر نوزاد دارد به خواب می‌رود، او را بیدار کنید.
 4. روزهایی را فقط به شیردهی اختصاص دهید. زمانی را در نظر بگیرید که فقط نوزاد را در آغوش بگیرید، به او شیر بدهید، پوست بدنش را روی پوست بدنتان بگذارید، و در همین حالت استراحت کنید.
- اگر هیچکدام از این توصیه‌ها برایتان مفید نیستند، با پزشک یا مشاور شیردهی صحبت کنید و سایر گزینه‌های موجود را بررسی کنید.

کم بودن شیر می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. مهم است بدانید هر مقدار شیری که به نوزاد می‌دهید برای سلامت او مفید است. شیر دادن به نوزاد چیزی فراتر از فقط خوردن شیر است. زمانی که با نوزاد سپری می‌کنید و از سینه‌تان شیر می‌خورند، تجربه زیبایی از برقراری ارتباط با نوزاد است.

برای تکمیل نظرسنجی [اینجا را کلیک کنید](#) و نمره بگیرید

تمام شد!

با ما همراه باشید



سازمان کشاورزی ایالات متحده (U.S. Department of Agriculture, USDA)، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است. این سند توسط سازمان سلامت ایالت اکلاهما (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 اکلاهما در اختیار سازمان ناشران (Clearinghouse) اداره کتابخانه‌های اکلاهما (Oklahoma Department of Libraries) قرار دارد و از این آدرس قابل دانلود است: www.documents.ok.gov.

| تاریخ انتشار: ژانویه 2021 |