

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### راهنمای تغذیه با شیر مادر پس از سزارین



بارداری و زایمان از مهمترین و حساس ترین لحظات عمر هر مادری محسوب می شود. کسب آگاهی و مهارت لازم در دوران بارداری و پیش از بارداری و زایمان در مورد نحوه زایمان ایمن و چگونگی مراقبت از نوزاد و بر آورده کردن نیازهای او ضامن بقاء و حفظ تندرستی فرزند شما است. در سیستم های مراقبتی بهداشتی و درمان سعی بر این است که شما را به تغذیه شیر خوار با شیر مادر و زایمان طبیعی تر غیب نماییم. زیرا مادرانی که زایمان طبیعی دارند در امر شیر دهی موفق تر می باشند.

شیردهی مزایای بسیاری دارد از جمله موجب جمع شدن رحم بعد از زایمان می شود و احساس بهبودی سریعتر مادر و بعلاوه رابطه عاطفی نزدیک تری بین مادر و نوزاد فراهم می کند.

#### نیازهای نوزاد

نوزاد بلافاصله پس از تولد نیاز به تماس فوری با مادر دارد او نیازمند دیدن و شنیدن صدای مادرو بوییدن او است . پس انجام بی حسی نخاعی در سزارین بر بیهوشی ارجحیت دارد. البته به محض هوشیاری مادری که بی هوشی عمومی گرفته بایستی تماس پوست به پوست برقرار شده و شیردهی آغاز شود زیرا شیر مادر غذایی بی نظیر و بدون جایگزین برای نوزاد است.

#### مشکلات مادر سزارین شده

- 1- بیهوشی و عدم هوشیاری در مراحل اولیه، یعنی زمانی که تماس پوست به پوست و شیردهی لازم است.
  - 2- درد و تاثیر آن بر مادر که می تواند بر توانایی مادر در شیردهی و مراقبت تاثیر بگذارد و یا سبب کاهش تولید شیر مادر شود.
  - 3- ترس از طولانی شدن مرحله درد، داشتن سرم و سوند دراری، اجبار به خوابیدن در بستر، ممنوعیت خوردن غذا قبل و بعد از عمل جراحی، کمبود انرژی خطر عفونت ، خونریزی و احساس شکست از اینکه نتوانسته طبیعی فرزند خود را دنیا آورد.
- سزارین مانع شیردهی موفق نمی گردد مشکلات به زمان شروع و دفعات شیردهی مربوط می شود پس شیردهی را باید هر چه سریعتر آغاز کرد و بطور مکرر ادامه داد.

**در زمان انتظار برای بیرون آمدن مادر از اتاق عمل پرسنل آگاه برای جلوگیری از سرد شدن بدن نوزاد و آرام کردن او تحت نظارت خود می توانند نوزاد را در تماس پوست به پوست پدر یا سایر بستگان قرار دهند.**

#### اقدامات لازم جهت شیردهی نوزاد بعد از سزارین

- مادر پس از سزارین برای شیردهی نیاز به کمکهای زیر توسط کارکنان بهداشتی و درمانی و همراهان دارند:
- 1- کمک به تماس پوست با پوست مادر و نوزاد به محض توان مادر برای پاسخگویی . ( حتی نوزادان نارس با علائم حیاتی ثابت می توانند با مادر تماس پوست به پوست برقرار کنند.
  - 2- کمک برای در آغوش گرفتن شیرخوار در وضعیت راحت و بدون درد برای مادرو وجود یک همراه توانمند جهت کمک به مادر الزامی می باشد. مادر می تواند برای چرخیدن در تخت نرده های کنار تخت را بگیرد و بچرخد. بهتر است محل وصل سرم بیمار قدام ساعد باشد تا مادر بتواند نوزاد را در آغوش بگیرد. **مادر در وضعیت های زیر می تواند به نوزاد شیر بدهد:**
- الف- مادر به پهلو بچرخد و در جلوی شکم خود پتو و بالش قرار دهد گذاشتن بالش در پشت مادر به عنوان تکیه گاه و بالش بین پاهای بیمار جهت کشیدگی کمتر بخیه ها مفید است. جمع کردن پاهای طرف شکم می تواند به کاهش درد مادر کمک کند. ب- مادر به پشت خوابیده و نوزاد روی سینه مادر قرار گیرد زمانی که درد مادر کمتر است می توان از این روش استفاده کرد.
- ج- سر و تنه شیرخوار به طرف پستان مادر و پاهای طرف خارج باشد ( نوزاد عرضی قرار گیرد)

د- مادر نشسته و روی بخیه ها بالش قرار دهد و نوزاد روی بالش قرار گیرد برای جلوگیری از کشیدگی بخیه ها زانوها خم و زیر زانوها بالش قرار گیرد.

خ- مادر نشسته نوزاد در زیر بغل مادر باشد.

ر- مادر روی صندلی بنشیند و زیر یکی از پاها چهار پایه قرار گیرد.

ز- اگر مادر بی حسی نخاعی گرفته شیردهی به حالت دراز کش برای جلوگیری از سردرد مناسب تر است.

3- کمک برای به پستان گذاشتن شیرخوار به محض آمادگی مادر . باید مادر با نوک پستان اطراف دهان نوزاد را لمس کند تا نوزاد تحریک شده و پستان بگیرد حس بویایی نوزاد او را علاقمند می کند که پستان را بگیرد. باید مراقب بود که دهان نوزاد کاملاً باز شود تا بتواند نوک پستان و هاله دور سینه در دهانش قرار گیرد.  
مادر اگر تب کند که بیشتر به علت عفونت محل عمل یا عفونت ادراری می باشد بایستی شیردهی و ادامه پیدا کند فقط به مادر بایستی رعایت اصول بهداشتی و شستشوی دست را متذکر شد.

### علائم گرسنگی نوزاد

- حرکات چشمها و افزایش حرکات

- باز کردن دهان

- بیرون آوردن زبان

- حرکت سر

- صداهای ظریف

- مکیدن دست پتو یا ملحفه

- علائم دیررس مانند گریه و قوس زدن لذا اجازه ندهید نوزاد وارد این مرحله شود.

- عده ای از نوزادان بیدار می مانند و اگر به آنها توجه نشود دوباره می خوابند.

**در نوزاد رسیده مکیدن بیش از 40 دقیقه یا کمتر از 10 دقیقه در اکثر اوقات و تعداد دفعات بیش از 12 بار در روز بعد از به شیر آمدن مادر ممکن است ناشی از پستان گرفتن نادرست نوزاد باشد.**

### علائم گرفتن صحیح پستان مادر

دهان شیر خوار باز است. نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان نوزاد قرار دارد. لب پایین او به بیرون برگشته است. چانه شیر خوار به پستان مادر چسبیده است.

### نشانه مکیدن های موثر

- مکیدن ها آهسته عمیق و گاه با مکث است.

- شما می توانید بلعیدن شیر را مشاهده کنید یا صدای قورت دادن او را بشنوید

- در هنگام شیر خوردن گونه های شیر خوار برجسته است و به داخل کشیده نمی شود.

- شیر خوار خودش شیر خوردن را خاتمه می دهد و پستان را رها می کند و راضی به نظر می رسد.

**شایعترین عواملی که شیر مادر را کم می کنند** چنانچه پستان تخلیه نشود شیر کمتری می تواند تولید شود که عوامل زیر می تواند علت آن باشد: تغذیه نامکرر، تغذیه بر حسب جدول زمان بندی دفعات کوتاه مدت تغذیه پستان گرفتن نادرست مکیدن ضعیف بغل کمردن نادرست شیرخوار هنگام شیر دادن که نتواند پستان را صحیح بگیرد.

### سایر کمکهای لازم به مادر

مادران نیاز به درمانی بهداشتی مادران برای ایجاد و تحکیم اعتماد بنفس به کمک کادر بهداشت و درمان و اعضا خانواده نیاز دارند. استراحت کافی دارند و در کارهای منزل نیاز به کمک اعضای خانواده دارند تا بیشتر بتوانند در خدمت شیر خوار باشند. به منظور جلوگیری از خستگی مادر باید امکانات لازم در کنار ودر دسترس او قرار گیرد.

منبع: آموزه های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی 1395

تهیه کننده: زاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403

