معاونت بهداشت

برنامه دوره آموزشی مشاور شیردهی

تغذیه با شیرمادر در چندقلویی ها

دکتر محمود راوریِ Dr_m_ravari@yahoo.com

۹۴/۰۳/۱۸

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه

- عوامل موثر در ایجاد چند قلویی شامل
- سن مادر با شروع بیشتر در سن ۳۰ تا ۴۰ سالگی،
- درمان های نازایی مصرف دارو یا IVFو
- وزن بالای مادر با BMIبیشتر از ۳۰
- همراه بودن حاملگی های چند قلو با زایمان زودرس و یا با وزن کم هنگام تولد (برای دوقلوها ۳۶-۳۵ هفته ، برای سه قلوها ۳۳ هفته و برای چهارقلوها ۲۹ هفته و وزن هنگام تولد برای دوقلو ۲۵۰۰ گرم و برای سه قلوها ۱۸۰۰ گرم و برای چهارقلوها ۱۴۰۰ گرم)

معاونت بهداشت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مشکلات معمول درکاهش احتمالی تولید شیر در چند قلوها

- تولد نوزاد نارس (با ناتوانی در مکیدنهای قوی جهت تخلیه پستان و تحریک تولید شیر)
- عدم ویا آموزش ناکافی و یا عملکرد نادرست مادر درعدم آگاهی در نحوه در آغوش گرفتن و مکیدن موثر شیرخوار در روزهای اول تولد
- سزارین و..
- 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

معاونت بهداشت

عامل مهم کمبود تولید شیرمادر نیست

- توانائی مادر در تولید شیرکافی و بطور انحصاری و بدون استفاده از مکمل برای دوقلوها و حتی سه قلوها
- 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



معاونت بهداشت

معاونت بهداشت

تشویق پدر و یا سایراعضای خانواده برای کمک به مادر درتغذیه شیرخوار از برخی استرس هامی کاهد

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تعویض پستان ها

- عدم نیاز به تعویض پستانها (عموما)، مادامی که شیرخواران هر دو پستان را کاملا و بطور موثر تخلیه می کنند
- برای اطمینان از تحریک مساوی هر دوپستان درتولید شیر، پیشگیری از رشد نا متناسب پستان ها، هماهنگی وتحریک 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** (خصوصا در نوزاد خواب آلود) ،
  - در **هر نوبت تغذیه**،
  - در**هر چند نوبت تغذیه** یا **روزانه**

معاونت بهداشت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نحوه شیردادن دو قلوها

- **شیردادن غیر همزمان دو قلوها (تک به تک)**
  - نیاز به مراقبت خاص نوزاد در هنگام تغذیه
  - عدم تجربه شیردهی قبلی مادر و یا نیاز به یادگیری وضعیت صحیح شیردهی برای خود و گرفتن صحیح پستان توسط شیرخوار
- **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



معاونت بهداشت

بالش

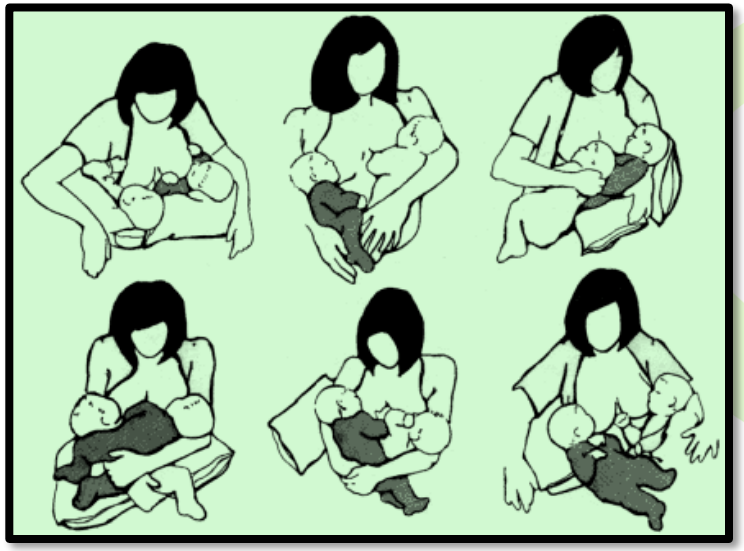


- استفاده از بالش مخصوص U شکل و یا دو بالش بالا
  - آوردن شیرخواران در سطح پستانها
  - نگه داشتن وزن شیرخواران،
  - آزاد شدن دستهای مادر برای نگهداشتن پستان و کمک به گرفتن صحیح پستان توسط شیرخوار و وحتی خوردن غذا و یا مکالمه با تلفن





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

Double Football Hold



Double Football Hold



Football position with mother's hands free



Football position with mother's hands free



Football position with mother's hands free



DR RAVARI

Football position with mother's hands free



Football position with mother's hands free





DR RAVARI

Cross Cradle Hold



Babies at Side



Two -sided V Hold



Cradle and Football



Cradle and Football



Cradle and Football



Other



Other



مراقبت آغوشی در چندقلوئی ها





- افزایش درشروع ، شیوع و طول مدت تغذیه با شیرمادر
- افزایش تغذیه انحصاری با شیرمادر
- افزایش توانمندی واعتماد 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 ازشیرپیشین 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 دوقلو با هم روشی ساده ترو عملی
- **شیر دادن شبانه:** (ترشح پرولاکتین بیشتر، و چربی بیشتردر 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 ودر تهیه غذا و.....
- **تحت نظر داشتن شیرخواران**: بررسی وپیگیری های لازم درصورت بروز: بیحالی، کاهش مقدار ادرار و دفع مدفوع کمتر از حد طبیعی و مشکلات تغذیه ای.
- **کنترل وزن شیرخواران:** برای ارزشیابی رشد بخصوص در هفته های اول.

معاونت بهداشت

عوامل موثر در موفقیت تغذیه با شیر مادر در شیرخواران چندقلویی

- 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

معاونت بهداشت