



الگوی تغذیه ورفتار شیرخوار و تغذیه پستانی

الگوی تغذیه پستانی

- باید هر بار هر 2 پستان داده شود و شروع متناوب باشد
- به تولید شیر باید توجه داشت:
- روز اول کمی - روز 2 باید به شیر بیاید - روز 3 - روز 4 - روز 5 باید شیر وجود داشته باشد (سفتی یانشت شیر) و روز 6 پستان بعد از شیر دادن نرم تر می شود
- (روز 2 بعد WHO)

الگوی خوردن

- چون ممکن است بعد از خوردن 1 پستان بخوابد بهتر است یک پستان را کامل بخورد و سپس پستان بعدی داده شود
- نباید او را از پستان جدا کرد و دیگری را داد
- مدت شیر خوردن از هر پستان مهم نیست، مهم وضعیت مناسب آغوش مادر، پستان بدهان بردن و دست مادر

پاسخ به علائم شیرخوار

- علائم گرسنگی: اولاً آگاه کردن مادر-ثانیا RI:
هشيار تر شدن, فلکسيون اندام, حرکات زبان
ودهان, صدای coos, Rooting, مشتمت بدهان
وانگشت بدهان بردن (گریه وقوس زدن علامت
ديرس وپستان گرفتن مشكل و...) (III)-
- بعضی آرام وبی سرو صدا و اگر مادر پاسخ
ندهد بخواب می روند؟ وعده ای آزرده خاطر

علائم سیری

- علائم سیری:
- در شروع تغذیه بدن سفت دارند و با سیر شدن شل و آرام (BFHI)
- مکیدن غیرتغذیه ای و توقف طولانی تر، ریلاکس شدن، رها کردن پستان، رفع علائم گرسنگی، خواب (AAP)

الگوی تغذیه

- دفعات : علاوه بر آگاهی از Latch & Position باید از دفعات تغذیه که بسیار متغیر است مطلع باشد.
- ساعت اول هشیار و S2S - ساعت 2-4 خواب و سپس هر 1/5-3 ساعت شیر می خورد
- روز 5 صدای بلع شنیده می شود و ممکن است یک فاصله تا 5 ساعت بیندازد و روز 6 رضایت مندی
- هر پستان 10-15 دقیقه

الگوی شیرخوردن

- از وعده ای به وعده دیگر روزی به روز دیگر
- 2-7 روز اول و هر 1-3 ساعت
- بمحض به شیر آمدن 8-12 بار و بعضی دفعات با فاصله (جبران)
- شیردهی شبانه و تولید بیشتر و پیشگیری حاملگی)
- زمان جهش رشد
- خیلی طولانی (بیشتر از 40) خیلی کوتاه (کمتر از 10) اکثر دفعات ، خیلی مکرر (بیشتر از 12 اکثر روزها) احتمالاً درست نگرفته

الگوی تغذیه

- اگر از روز اول مکرر بخورد علاوه بر تسریع جریان شیر و حداقل رسیدن کاهش وزن، کاهش سطح بیلروبین رانیز به همراه خواهد داشت
- متوسط فاصله تغذیه ها 2-3 ساعت خواهد بود ولی بسیار متغیر است
- تخلیه معده سریع است و مشابه تغذیه مصنوعی (مادری که قبلا شیر مصنوعی می داده یا مقایسه انجام شود) نخواهد بود
- با افزایش سن شیرخوار و توانمندی او و شیر خوردن موثرتر، دفعات و مدت کمتر،

سبک شیرخوردن

- توجه به علائم تغذیه ای و دانستن سبک های تغذیه مفید است
- Barracuda(excited effective) پرنرژی و طی 10-20 دقیقه تمام می کند
- Excited ineffective بسیار مشتاق و موقع شیرخوردن فعال ولی اگر شیر نیاید یاس و گریه
- Procrastino(slow to start): قبل از مکیدن منتظر می شود تا شیر ظاهر شود و وقتی شروع کرد خوب عمل می کند

سبک شیرخوردن

- (Gourmet(slow feeder): قبل از گرفتن پستان می لیسد و مزه می کند و اگر عجله نشان دهد اعتراض می کند
- (protracted feeder) یکی دو دقیقه ای می مکد و سپس همین مقدار صبر می کند و لذا شیر خوردنش طول می کشد

الگوی رفتار

- خواب
- بد خلقی
- گریه

رفتار-خواب

- 1-2 ساعت اول هشیار ساکت سپس خواب عمیق وبعد تا چندین ساعت partial arousal
- روزهای اول دوره های بيدار کوتاه که ممکن است به آن توجه نشود لذا Rooming in که مادر به subtle hunger cues توجه کند
- نوزاد مادری که سداتیویانار کوتیک گرفته ممکن است طولانی تر بخوابد و لازم شود بعد از 4 ساعت بيدار شود

خواب

- 8-12 بار خوردن یعنی هر 1/5-3 ساعت و از جمله تغذیه شبانه
- مدت خواب مادر در جدانگهداشتن نوزاد و هم اتاقی یکسان بوده است
- وقتی جریان شیر مادر بخوبی مستقر شد بعضی از نوزادان رسیده یک خواب حدود 5 ساعت خواهند داشت ولی برای شیرخوارانی که تغذیه انحصاری دارند تا 2-3 ماهگی بعید است

هم خوابی

- برای راحتی مادر و تغذیه شبانه می توانند در تخت جدا و چسبیده به تخت مادر بخوابند
- اگر bedsharing or cosleeping را انتخاب می کنند: supine sleep position-avoid soft surfaces or loose covers, waterbeds, no entrapment possibilities, no adults or children, no obese parents, no smoker or substance user, alcohol & drugs which impair arousal

شرایط با هم خوابیدن

- خستگی غیرعادی والدین که ممکنست نتوانند به شیرخوار پاسخ دهند
- بیماری اثرگذار بر هشیاری: صرع- دیابت کنترل نشده-
- والدین خیلی بیمار یا کودکان
- اجتناب از مبل و پشتی و بالش و امکان سقوط و گیرافتادن و تشک دارای شکستگی و پستی و بلندی (ملحفه و پتوی نخی ایمن تر از لحاف- عدم نیاز به زیاد پیچیدن و زیاد پوشاندن وقتی هم بستر هستند). کنترل مکرر در بیمارستان

بیدار کردن نوزاد خواب آلود

- باز کردن (رفع پوشش)

- ماساژ ملایم

- عمود بغل کردن

- حرکت (ملایم)

- تعویض کهنه

- صحبت

- تماس پوستی

- (HUMM STUDY)

بدخلقى-بيقرارى

- نداشتن علائم خطر
- قبل از لاكتوژنز 2 و بعد از خوردن : 1-2 دقيقه
بيشتر زيرو پستان, تعويض كهنه, بغل كردن
- چنانچه بعد از هر تغذيه يا بعد از به شير آمدن
مادر اين حالت را دارد: بررسى هر دو براى
توليد, انتقال, وزن گيرى

اثرات و عوارض گریه

- تصور مادر از کم شیری-نامناسب بودن شیر
- کاهش اعتماد بنفس مادر و خانواده نسبت به مادر
- شاید تحمل خانواده کم است
- مولد نگرانی-خستگی-فشار روحی-کودک آزاری
- کم آبی
- صرف ذخیره غذایی
- کاهش اکسیژن

اثرگریه

- افزایش فعالیت
- هدر رفتن انرژی
- بلع هوا و استفراغ
- تخلیه متابولیک و کاهش قندخون
- مختل کردن رفتارهای اولیه تغذیه پستانی
- گریه طولانی و تحلیل و خواب رفتن یا کوتاه خوردن

عوارض گریه

- افزایش فشار داخل جمجمه
- خونریزی مغز در خیلی نارس و پارگی معده
- افزایش گلبول سفید و base excess
- برقراری مجدد جریان خون جنینی
- تعامل مشکل با مراقب

علل گریه

- گرسنگی- تشنگی- تنهائی- خستگی- سرما- گرما - دود و آلودگی هوا- نور و تاریکی- پرتو قع- خارش- لباس- خراش- التهاب پوست- ماآ- مو- حشره
- درد.....کولیک- بیماری
- شکستگی- دررفتگی- عفونت ها- چرخش ها- فتق ها- گلوکوم

علل

- جدایی از مادر
- گازدر روده
- جهش رشد
- آلرژی (شیرگاو-سویا بادام زمینی-تخم مرغ)
- انواژیناسیون
- تروما-کودک آزاری
- واکنش بداریاواکسن
- شقاق مقعد

اقدام فوري

- بعد از روز دوم تولد کمتر از 3 بار اجابت مزاج در روز دارد
- طی 6 ساعت دفع ادرار نداشته است
- بعد از روز پنجم زندگی در محل دفع ادرار رنگ آجری (قرمز) مشاهده می شود
- ملاحظه ها بوضوح فرورفته است
- فعالیت شیرخوار کمتر شده
- در روز 10-14 تولد وزن او کمتر از وزن تولد است
- وزن گیری متوقف شده
- موقع پستان گرفتن می خوابد (100Q&A2008)

کمک به شیرخواری که گریه می کند

- اگر مکرر گریه می کند:
- علت یابی
- گوش کردن بمادرو شرایط او
- مشاهده 1 وعده شیردهی
- معاینه و در صورت لزوم ارجاع
- ایجاد اعتماد بنفس در مادر که می تواند مراقبت از فرزندش را عهده دار شود و لذا: گوش کردن و پذیرفتن- تشویق - پیشنهاد- کمک عملی

کمک

- مثلاً: تعویض لباس و کهنه که گرم و خشک (نه خیلی گرم)
- گذاشتن به پستان (گرسنگی- تشنگی- آرامش)
- تماس پوست به پوست
- بغل کنید و زمزمه و حرکت ملایم
- نوازش آرام و ماساژ ملایم دست و پا
- در هر تغذیه 1 پستان؟
- کاهش قهوه و کولادارها
- نبودن دودسیگار
- بغل کردن توسط فردی دیگر
- بغل کردن با حمایت سرورتنه و دست و پا جهت احساس امنیت
- بغل کردن و صحبت (تنهایی و بی حوصلگی)
- بغل کردن و بردن بمکان ساکت

