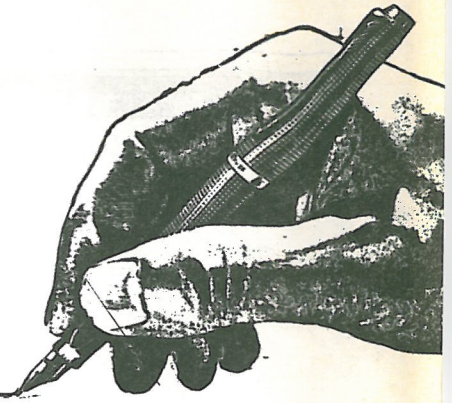


ترجمه و تنظیم: اکرم قائمقامی\*

این برگه راهنمایی حاوی اطلاعاتی ضروری جهت آموزش به مادران در هفته‌های اول بعد از زایمان می باشد. بنابراین در یک فرصت مناسب و دقیقی آرام آنرا بخوانید.



## برگه راهنمایی جهت مادران شیرده

مادر عزیز چنانچه قصد دارید کودک خود را با شیر خود تغذیه کنید امید است این برگه راهنمایی که مجموعه‌ای است از اطلاعات جامع و پیشنهادات ضروری مخصوص هفته‌های اول پس از زایمان، جهت توسعه آگاهی شما مثمرتر واقع شود. پس لازم است قبل از ترخیص از بیمارستان آنرا مطالعه کنید.

\* مادر عزیز توجه داشته باشید که در طی هفته اول پس از زایمان مدت زمان مناسب جهت هر نوبت شیردادن به نوزاد بیست دقیقه می باشد. بهترین روش شیردادن این است که کودک به مدت پنج دقیقه از یک پستان و بقیه پانزده دقیقه را از پستان دیگر تغذیه شود. این روش از بخواب رفتن کودک بر روی پستان و تغذیه از یک پستان واحد، جلوگیری به عمل آورده و از طرف دیگر کودک را تشویق می‌کند که از دو پستان تغذیه شود. لازم بتذکر است که نوشیدن دو لیوان آب در هر نوبت شیردادن و تغذیه کافی و مناسب برای دو نفر ضروری می باشد.

\* در حین تغذیه نوزاد چنانچه عمل مکیدن نوک پستان متوقف گردید، بازتاب<sup>(۱)</sup> مکیدن نوزاد را توسط لمس سقف دهان با انگشت کوچک خود، تحریک کنید. برای آزمایش

1) Reflex

داشته باشید که وجود گرمای غیرطبیعی و احساس توده‌های دانه مانند<sup>(۱)</sup> سخت در پستان احتمالاً نشانگر یک مسئله غیرطبیعی مثل انسداد مجاری شیر می‌باشد، در این گونه مواقع بهتر است استراحت کرده و آب و آب‌میوه فراوان خصوصاً در هنگام شیردادن به کودک بیاشامید تا مجاری شیر باز گردد. بخاطر داشته باشید که در چنین مواقعی از نوشیدن شیر خودداری کنید، زیرا انسداد مجاری شیر را بیشتر می‌کند. از طرفی دیگر لازم است هر وقت که کودک بیدار می‌شود از تغذیه وی خودداری نگردد. در چنین شرایطی شیر ممکن است بصورت تکه‌های پنیبر بریده از نوک پستان خارج گردد، این شیر برای کودک هیچ زیانی ندارد.

عفونت پستانها میتواند تب، لرز و احساس شبیه به آنفلونزا را بدنبال داشته باشد که در این صورت با پزشک خود تماس بگیرید.

\* برای کاهش احتقان و زخم شدن نوک پستانها بهتر است مدت زمان شیردادن را کم کرده و به نوبت‌های آن اضافه کنید. همچنین در هنگام شیردادن بهتر است وضعیت نوک پستان را دائماً عوض کنید تا در جهت‌های مختلف کشیده شود. خیس کردن نوک پستانها با آب سرد در فواصل مابین تغذیه کودک باعث سفتی آنها گشته و در غیراین صورت حداقل احساس بهتری به آنها می‌دهد. از روشهای دیگر، گذاشتن کیسه چائی مرطوب<sup>(۲)</sup> در سینه بند به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بلافاصله پس از شیردادن می‌باشد. زیرا اسید تانیک موجود در چای به بهبود و استحکام نوک پستانها کمک خواهد کرد.

لانولین خالص ماده‌ای است که برای بهبود زخم نوک پستانها استفاده می‌گردد. مادرانی که نسبت به پشم حساسیت دارند از این روغن نباید استفاده کنند. پس از مصرف لانولین بهتر است نوک پستانها در مجاورت هوا قرار

توانائی نوزاد در مکیدن لازم است در حین شیردادن به وی، بروی پیشانی‌ش فشار وارد آورید، چنانچه نوزاد نوک پستان را محکم گرفته و نگهدارد بطوریکه نوک پستان کش آید نشانگر توانائی کودک در نگهداری و مک زدن نوک پستان می‌باشد.

\* در هنگام شیردادن چنانچه نوزاد مکیدن نوک پستان را متوقف سازد بجای تحریک کردن وی این فرصت را بدهید تا کمی استراحت کند. برای این منظور لازم است قبل از تحریک چانه، و یا زدن به کف پای نوزاد مدت زمانی در حدود شمارش آهسته یک تا پانزده به نوزاد استراحت دهید. استراحت دادن به کودک نیز جزء شیردادن وی می‌باشد، البته در صورتی که نوزادان نوک پستان شما را خوب می‌گیرد. این زمان استراحت هم برای سلامت نوک پستان ضروری است و هم به نوزاد این فرصت را می‌دهد که به مدت طولانی تری شیر بخورد.

\* معده نوزاد شیر مادر را به سرعت هضم کرده و تقریباً بعد از ۹۰ دقیقه خالی می‌گردد. بنابراین چنانچه نوزاد بعد از این مدت گریه کند احتمالاً گرسنه می‌باشد. در بعضی مواقع بدون وجود هیچ نوع اشکالی کودک سروصدا و گریه می‌کند و هیچ چیزی نمی‌تواند او را آرام کند. در این گونه موارد لازم است وی را در آغوش بگیرید و با یک وسیله یا اسباب‌بازی او را مشغول کنید. باید توجه داشته باشید که کودکان نیز انسان هستند و برای برطرف کردن فشارهای وارده نیاز به گریه کردن دارند.

\* از کمپرس آب گرم برای بهبود درد پستانها استفاده می‌گردد. در ضمن برای کاهش درد ناشی از مک زدن و جابجا کردن نوک پستان در بین لبهای کودک، قبل از شیردادن بهتر است پستانها با دست دوشیده شوند. توجه

1) Nodules

2) Tea Bag

گیرند تا خشک شوند و سپس سینه بند بسته شود. صاحب نظران در مورد مادرانی که ترشحاتی از نوک پستانها دارند و یا نوک پستانهای آنان تورفته می باشد. پیشنهاد می کنند از فنجان های پلاستیکی مخصوصی، برای پوشاندن نوک پستانها استفاده شود.

عموماً تظاهرات ناخوشایند ناشی از شیردادن، چند روزی بطول می انجامد ولی بتدریج شیردادن به یک مسئله لذت بخش تبدیل خواهد شد.

\* رشد ناگهانی بچه زمانی به وقوع می پیوندد که کودک به طور مداوم احساس گرسنگی کند. این پدیده اصولاً بین ۳ تا ۵ روز و در ابتدای هفته های دوم و چهارم و سپس در هفته ششم سن کودک ظاهر می کند. مادر عزیز، چنانچه اغلب اوقات به کودک شیر می دهید مطمئن باشید آنقدر شیر خواهید داشت تا نیازهای کودک را مرتفع سازد. در هفته های سوم تا چهارم پس از زایمان پستانهای شما حالت و احساس طبیعی خود را بدست می آورند، این امر طبیعی نباید تصور کاهش و قطع شیر را ایجاد کرده و تغذیه با شیر خشک شروع شود، زیرا کودک پس از چشیدن شیر خشک میل و اشتیاقی به شیر مادر نخواهد داشت و در نتیجه تراوش شیر از پستانها متوقف خواهد شد.

\* برخی از کودکان در هنگام خوردن شیر گریه کرده و در نتیجه از خوردن آن امتناع می ورزند. یک کودک سالم بیش از یکی دوبار از خوردن شیر دست نمی کشد، بنابراین چنانچه کودک شما از خوردن شیر امتناع ورزد به پزشک اطفال اطلاع دهید.

\* بعد از اتمام شیردادن کمک کنید تا هوای بلعیده شده

خارج شود و سپس کودک را در وضعیت پهلو و روی شکم بخوابانید. بدین ترتیب از برگشت مواد استفراغ شده به ریه جلوگیری به عمل می آید.

\* مدفوع کودک تا چهار روز اول و یا بیشتر بعد از تولد به رنگ قهوه ای تیره و یا سبزرنگ می باشد، که اصطلاحاً به آن مکنونیوم<sup>(۱)</sup> می گویند. رنگ مدفوع بتدریج زردرنگ و قوام آن بیشتر می شود. اجابت مزاج در کودکان به طور معمول بین یکبار در هفته تا دوبار در هر دفعه تغذیه متغیر می باشد.

\* در صورت بروز علائمی نظیر تب بالای  $100^{\circ}F$  ( $37^{\circ}C$ )، استفراغ مداوم و تحریک پذیری زیاد در کودکان با پزشک متخصص اطفال مشاوره کنید.

\* برای جلوگیری از بیدار شدن کودک از خواب نیازی به راه رفتن بر روی پنجه پا و یا پیچ صحبت کردن نیست زیرا کودک خود را با سروصداهای طبیعی و موجود در خانه وفق می دهد.

\* خواهر و برادران بزرگتر را تشویق به محبت ورزیدن و مراقبت از کودک جدید کنید.

\* در روزهای نخستین پس از زایمان، در حد تحمل خود ملاقات کننده بپذیرید. برای درخواست کمک تردید نکنید. استراحت شما مهمتر از داشتن یک خانه پاکیزه می باشد. مطمئناً پانزده سال بعد زمانی که فرزندان به اندازه کافی بزرگ شدند می توانید یک خانه ایده آل داشته باشید.

1) Me conium

## **Information sheet for nourishing mothers**

**Translator: Ghaemmaghami Akram**

This information sheet contains the necessary information to educate mothers in the early weeks after delivery. So in a relaxed opportunity to read it. If you plan to feed your baby by breast feeding, it is necessary to read it prior to discharge from hospital. Note that the duration of breast feeding in the first weeks after the labor is 20 minutes. The best way for breastfeeding is to give the child milk from one breast for 5 minutes and in the remaining 15 minutes to give from the other breast. This will prevent to fall asleep child on the breast and will prevent to breastfeeding from single breast.

**key word:** Information sheet, nourishing mothers, infant