

پس از مطالعه این درس، برای جواب به چند سوال و گذراندن موفقانه درس آموزش تغذیه، بالای لینک سِروِی در پایان کلیک کنید



Women Infants and Children

افزایش تولید شیر

آیا احساس می کنید که شیر شما کم است؟ اگر چنین است، شما تنها نیستید. بسیاری از مادران در مرحله ای از دوران شیردهی خود چنین احساسی دارند.



آیا تا به حال یکی از این موارد را تجربه کرده اید؟

1. **طفل شما مرتباً شیر می‌خورد.** طبیعی است که نوزادان 8 الی 12 بار یا بیشتر در یک دوره 24 ساعته شیر بخورند در طول یک جهش رشدی، مدت و تعداد دفعات شیردهی نوزادان افزایش می‌یابد. از دادن شیر خشک در این مدت خودداری کنید زیرا هر چه بیشتر شیر دهید، بدن شما شیر بیشتری تولید می‌کند.
2. **شما نمی‌توانید ذریعه پمپاژ (دوشیدن شیر)، مقدار زیادی شیر را از سینه بیرون بکشید.** طفل شما در بیرون کشیدن شیر از سینه بسیار بهتر از پمپاژ کردن (دوشیدن شیر) عمل می‌کند. اگر می‌خواهید روش دقیق‌تری برای دانستن میزان شیر دریافتی نوزاد از سینه‌تان داشته باشید، یک قرار ملاقات ارزیابی شیردهی را با Board-Certified Lactation Consultants (مشاوران بین‌المللی شیردهی، IBCLC) تعیین کنید.
3. **طفل شما بدخلق است.** نوزادان به دلایل زیادی گریه و بیقراری می‌کنند. مهم است که همه دلایل بالقوه گریه را بررسی کنید. تا زمانی که طفل شما در حال وزن‌گیری است و تعداد مناسبی دایپر خیس و کثیف می‌کند، دلیلی وجود ندارد که فکر کنید این بی‌قراری به دلیل گرسنگی است.
4. **طفل شما مانند قبل شیر نمی‌خورد.** طبیعی است که نوزادان زمان کمتری برای دریافت شیر مورد نیاز خود صرف کنند، زیرا در تخلیه سینه مهارت بهتری پیدا می‌کنند. از آنجایی که حجم معده آنها برای نگهداری شیر بیشتر افزایش می‌یابد، ممکن است مدت زمان بیشتری بین شیردهی‌ها فاصله بیفتد.
5. **شما مانند گذشته در سینه‌های خود احساس پری نمی‌کنید.** در ابتدا، بدن شما ممکن است با تولید شیر بیشتر از نیاز طفل شروع کند. از آنجایی که طفل شما فقط به اندازه‌ای که نیاز دارد می‌نوشد، بدن شما به آرامی مقدار شیر تولیدی را کاهش می‌دهد تا با نیازهای طفل مطابقت داشته باشد.

اکنون بیایید در مورد علائمی صحبت کنیم که می تواند به این معنی باشد که طفل شما به اندازه کافی شیر از سینه دریافت نمی کند.

1. کاهش وزن گیری یا عدم وزن گیری. میزان وزن گیری بهترین راه برای تشخیص این است که آیا نوزاد به اندازه کافی شیر مادر دریافت می کند یا خیر نوزادان باید در سن 10-14 روزگی به وزن تولد خود برگردند و باید حدود ½ یک اونس الی 1 اونس در روز افزایش وزن داشته باشند اگر طفل شما به اندازه کافی وزن اضافه نمی کند، در اسرع وقت با داکتر او و یک IBCLC صحبت کنید.

2. کاهش خروجی (ادرار و مدفوع). مهم است که دایپر خیس و کثیف طفل تان را بررسی کنید. از 4 روزگی طفل شما باید 6 الی 8 دایپر خیس (ادرار) در روز داشته باشد. طفل شما از 4 روزگی الی 6-4 هفتگی باید روزانه 3 الی 4 دایپر کثیف (مدفوع) داشته باشد. مدفوع باید حداقل یک چهارم دایپر را پر کرده باشد. پس از 6-4 هفتگی، تغییر الگوی مدفوع از هر روز به یک روز در میان یا حتی با دفعات کمتر طبیعی است. به تعداد دایپر های خیس ادامه دهید، زیرا باید بدون توجه به سن، 6 الی 8 عدد در روز باقی بمانند.

اگر طفل شما کاهش خروجی (ادرار و مدفوع) دارد یا در وزن گیری با مشکل مواجه است، در اسرع وقت با داکتر طفل و یک IBCLC صحبت کنید. یافتن دلیل کمبود شیر، مهم است. ما در مورد علل احتمالی و کارهایی که اکنون می توانید برای کمک به افزایش تولید و بهبود تجربه شیردهی خود انجام دهید، صحبت خواهیم کرد.



علل شایع کمبود شیر

1. **مکمل غذایی.** عدم شیردهی به طور منظم یا ارائه هر چیزی غیر از شیر مادر می تواند باعث کاهش میزان شیر شود. اگر به دلایل طبی یا وزن‌گیری به استفاده از مکمل غذایی ضرورت دارید، همیشه سینه های خود را تخلیه کنید. فقط به یاد داشته باشید: سینه خالی شیر بیشتری تولید می کند.
2. **زمان بندی شیردهی.** مهم است که به علائم گرسنگی نوزاد توجه کنید و بدون در نظر گرفتن ساعت، شیر بدهید. برخی از نشانه های اولیه گرسنگی، چوشیدن دست ها، زبان زدن به لب ها و جستجو کردن (باز شدن دهان برای دریافت شیر) است.
3. **مدت زمان شیردهی.** شیر مادر در ابتدای چوشیدن، کم چرب است و به آرامی در پایان شیردهی به شیر غلیظ تر و پرچرب تبدیل می شود. این شیر پرچرب به وزن‌گیری طفل کمک می کند و مدت طولانی تری او را سیر نگه می دارد. باید به نوزاد اجازه دهید تا قبل از چوشیدن سینه دوم، سینه اول را کاملاً خالی کند.
4. **طفل در دریافت شیر مشکل دارد.** گاهی اوقات نوزاد در دریافت شیر از سینه مشکل دارد. اگر نوزاد نتواند شیر را از سینه خارج کند، شیر مادر به مرور زمان کاهش می یابد. اگر احساس می کنید که او در دریافت شیر از سینه مشکل دارد، با داکتر خود قرار ملاقات بگذارید.
5. **مشکلات طبی مادر.** برخی از مشکلات طبی وجود دارد که می تواند تولید به اندازه شیر مادر را مختل کند. اگر احساس می کنید هر یک از مشکلات زیر بر توانایی شما در تولید شیر تأثیر می گذارد، با داکتر خود صحبت کنید. در بسیاری از مواقع، تداوی این مسائل می تواند به حل مشکلات مربوط به تولید شیر نیز کمک کند.
 - از دست دادن بیش از حد خون در حین زایمان
 - آهن کم (کم خونی)
 - کم کاری تیروئید
 - جفت تخلیه نشده
 - جراحی قبلی سینه
 - سگرت کشیدن
 - مشکلات هورمونی (مانند مشکلات باروری)
 - ادویه ها (مثال: Sudafed)

هنگامی که دلیلی برای کمبود شیر خود پیدا کردید، می توانید دوباره برای افزایش آن کوشش کنید. در زیر راه هایی برای کمک به افزایش شیر شما آورده شده است.

راه های افزایش تولید شیر

1. تخلیه سینه را افزایش دهید. بهترین راه برای افزایش شیر، افزایش تعداد دفعاتی است که سینه های خود را در روز خالی می کنید. اگر طفل طریقه صحیح گرفتن سینه را یاد گرفته است، به دفعات بیشتر شیر بدهید اگر پمپاژ می کنید (از شیردوش استفاده می کنید)، بیشتر پمپاژ کنید. هدف این است که در طی 24 ساعت، سینه های خود را حداقل 8-12 بار خالی کنید. اگر به دلیل مشکلات وزن گیری مجبورید به طفل خود مکمل غذایی بدهید، حتماً هر بار که مکمل می دهید، سینه های خود را با شیردوش تخلیه کنید.
 2. به هر مشکل طبی که ممکن است بر تولید شیر تأثیر بگذارد رسیدگی کنید. اگر فکر می کنید که ممکن است شما یا طفل تان مشکل طبی داشته باشید که می تواند بر توانایی شما در تولید شیر کافی تأثیر بگذارد، در اسرع وقت با داکتر خود صحبت کنید.
 3. مطمئن شوید که طفل شما در تمام مدت شیردهی بیدار است و به طور فعال شیر می نوشد. به قورت کردن و صدای آن توجه کنید. اگر طفل شما شروع به خوابیدن کرد، او را بیدار کنید.
 4. به یک تعطیلات شیردهی بروید. زمانی را پلان کنید که در آن شما و طفل تان به جز در آغوش گرفتن، تغذیه با شیرمادر، تماس پوست به پوست و استراحت کردن، کار دیگری انجام ندهید.
- اگر هیچ یک از این پیشنهادات برای شما کارساز نبود، با داکتر خود و یک مشاور شیردهی صحبت کنید تا بتوانید گزینه های دیگری را که ممکن در دسترس تان باشد، بررسی کنید.

مبارزه با کمبود شیر می تواند ناامید کننده باشد. مهم است که بدانید هر مقدار شیری که از سینه به طفل خود می دهید، برای صحت او مفید است. تغذیه مستقیم طفل از سینه مادر مزایای بسیار بیشتری نسبت به تغذیه غیرمستقیم با شیر مادر دارد. زمانی که شما طفل خود را مستقیماً ذریعه سینه تان تغذیه می کنید، تجربه پیوند عاطفی عمیقی خواهید داشت.

اینجا را برای تکمیل سروی و دریافت اعتبار کلیک کنید.

توقف!

ما را پیدا کنید در  



وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) یک ارائه دهنده فرصت برابر است. این نشریه توسط Oklahoma State Department of Health (اداره صحت ایالت اوکلاهما، OSDH)، یک صاحب کار و ارائه دهنده فرصت های برابر منتشر شده است. یک فایل دیجیتالی مطابق با بخش 3-114 از عنوان 65 اساسنامه اوکلاهما نزد اداره مرکزی انتشارات اداره کتابخانه های اوکلاهما سپرده شده است و برای دانلود در www.documents.ok.gov در دسترس است. | منتشر شده در جنوری 2021 |