

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

بسته اطلاعاتی شماره ۳

## راهنمای مادران برای تغذیه دو یا چند قلوها با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

## مقدمه

آثار بسیار مفید شیرمادر بر سلامت جسم، ذهن و روان کودک و سلامت مادر و خانواده به حدی است که از هیچ تلاشی نباید فروگذار کرد تا تمامی مادران در شرایط مختلف بتوانند با اعتماد بنفس و توانمندی فرزندانیشان را با شیر خود تغذیه نمایند. کوشش های والدین، اقوام نزدیک، دوستان و تیم پزشکی می تواند تغذیه چند قلوها با شیرمادر را راحت تر و عملی تر سازد. فراهم نمودن اطلاعات لازم و حمایت از مادران از اهم فعالیت ها و تلاش های لازم است.

درخصوص مراقبت و تغذیه چند قلوها اطلاعات کمی به زبان ساده و مختصر برای آگاهی مادران، پدران و خانواده ها در دسترس است. امروزه هم زمان با پیشرفت های علم مامایی، تشخیص حاملگی چندقلو قبل از تولد افزایش یافته و همچنین با تشخیص زودرس بارداری، سلامت و بقا، شیرخواران چندقلو ارتقا یافته است. از طرفی درمان های هورمونی در ناباروری ها و تکنولوژی جدید باروری موجب افزایش چندقلو زایی گردیده است. این امر ضرورت توجه بیشتر و حمایت از این مادران و شیرخواران آنها را مطرح می سازد. زایمان هایی که حاصل آن نوزادان دو یا چندقلو است، ویژگی های خاصی دارند و مشکلاتی از جمله نارسی و کوچکی نوزادان و مسائل دیگر را در سال اول شامل می شوند. تغذیه با شیرمادر سبب کاهش مشکلات نوزادان نارس می گردد. به همین دلایل دسترسی به منابع اطلاعاتی برای کارکنان بهداشتی درمانی و نیز مادران در دوران بارداری جهت آمادگی چندقلو زایی لازم است.

تحقیقات نشان داده است که بسیاری از این مشکلات با مراقبت های خوب دوران بارداری و اعتقاد مادران به تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، استراحت و مراجعات مرتب به مراکز بهداشتی درمانی و حمایت خانواده بویژه پدران قابل پیشگیری است.

در این کتابچه سعی شده است که اطلاعات مختصر و مفیدی در دسترس مادران و همچنین پدران و کارکنان بهداشتی درمانی قرار گیرد تا مادران با همیاری این گروه بتوانند آمادگی لازم را در بارداری برای مراقبت و تغذیه مطلوب چندقلوها کسب نمایند و شیردهی موفق را تجربه کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر از سایر کتب معتبر شیر مادر استفاده کنید و با افراد آگاه مشورت نمایید.

## شیوع چندقلویی:

۲/۷ درصد تولدها چندقلویی و بیش از همه دوقلو هستند، از هر ۱۰ دوقلو، ۳ نوزاد نارس به دنیا می آیند و از هر ۱۰ نوزاد سه قلو، ۹ نفر نارس هستند. در حاملگی های تک قلو از هر ۱۰ نوزاد یکی نارس متولد می شود. یعنی در حال حاضر در کشور سالیانه حدود ۴۰-۳۵ هزار نوزاد دو یا سه قلو متولد می شوند که ۱۵-۱۰ هزار نفرشان نارس هستند.

## آمادگی در دوران بارداری

مادر باید از مزایای شیردهی برای خودش و فرزندش آگاهی یابد، چنانچه مادر و همچنین پدر از این مزایا اطلاع پیدا کنند در موفقیت و آمادگی مادر بسیار مؤثر است.

۱. وقتی که متوجه می شوید دو یا چند قلو باردار هستید باید خود را برای زایمان و شیردهی دو یا چند نوزاد آماده کنید. با مطالعه مطالب مربوط به تغذیه با شیرمادر اطلاعات لازم را کسب نمایید.

۲. با همسر خود قبل از زایمان بحث کنید. بسیار مهم است که هر دوی شما به ضرورت تغذیه با شیرمادر تعهد داشته باشید و وی حامی شما باشد.

۳. با مادران شیرده که در تغذیه دو و یا چندقلوها موفق بوده اند ملاقات کنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید.

۴. لازم است تغذیه کافی و متنوع داشته باشید اگر نمی توانید یک وعده غذای کافی مصرف کنید باید غذا را در چند وعده و کم کم میل کنید.

۵. وزن گیری کافی داشته باشید و رژیم غذایی خود را محدود نکنید تا کودکان با وزن مناسب تر، زندگی بهتری را شروع کنند.

۶. زایمان طبیعی بدون استفاده از داروها و مسکن ارجح است. مگر آنکه از نظر پزشکی، انجام سزارین غیرقابل اجتناب باشد.

۷. قبل از زایمان در مورد دوشیدن شیر اطلاعاتی کسب کنید و با مشاور شیردهی بیمارستان مشورت کنید. در صورت امکان طرز کار شیردوش برقی بیمارستان را نیز یاد بگیرید.

۸. ممکن است یکی از نوزادان نارس باشد و در بیمارستان بماند و شما با فرزند دیگرتان مرخص شوید. باید آمادگی این مسئله را داشته باشید و با تمهیدات لازم برای بهره مند نمودن آنها از شیر خود تلاش کنید. گرچه توصیه این است که تا ترخیص فرزند دیگر در بیمارستان بمانید.

مشکل اصلی مادران، شیردهی نیست بلکه باید در مورد نیازهای اساسی، مسئولیت ها و وظایف مختلف به آنان کمک شود که با حمایت های لازم از طرف همسر، خانواده، دوستان، کارکنان بهداشتی درمانی و جامعه قابل حل است.



## پس از زایمان و مطابقت با چندقلویی

۱. با افراد خانواده صحبت کنید تا در کار منزل به شما کمک کنند. داشتن کمک در منزل، شیردهی موفق را تضمین می‌کند. سال اول پرمشغله هستید و نیاز به کمک اضافی دارید. به قدر کافی استراحت کنید و خسته نشوید. گرچه گاهی غیرممکن به نظر می‌رسد اما وجود فردی بعنوان همراه و کمک‌کننده در کنار مادران میزان موفقیت و تغذیه انحصاری شیرخواران با شیرمادر را افزایش می‌دهد.
۲. معمولاً در روزهای اول پستان‌ها کم شیر بنظر می‌رسند. اما با شیردهی مکرر بطور ناگهانی در روزهای ۴-۳ زایمان شیرتان افزایش می‌یابد.
۳. برای کاهش اضطراب و نگرانی خود از مداخلاتی مثل تماس پوست با پوست با نوزادان تان و اقدامات مولد آرامش استفاده کنید.
۴. با مادران موفق تماس داشته باشید.
۵. خوردن غذاهای مغذی و آشامیدن به قدر کافی، شیردهی مکرر و برنامه ریزی برای خواب مرتب اهمیت دارد.
۶. سیگار نکشید. از داورهای آلرژی‌زا استفاده نکنید.
۷. سینه بند سفت و تنگ نپوشید. از دمر خوابیدن بپرهیزید.
۸. اگر یکی از شیرخواران بستری شد، برای تشدید پیوند عاطفی و افزایش تولید شیر، بیشتر او را لمس کرده و با او صحبت کنید، بیشتر در آغوشش بگیرید و با او تماس پوست با پوست برقرار کرده و او را با خود به حمام ببرید و شیر بدهید.
۹. چنانچه قبلاً تک فرزند بدنیا آورده‌اید ممکن است فکر کنید برقراری پیوند عاطفی با چندقلوها سخت است. البته این امر طبیعی است. عاشق چند فرزند شدن مشکل‌تر از یک فرزند است. اما اطمینان داشته باشید که این پیوند عاطفی با صرف زمان بیشتر اتفاق خواهد افتاد و گاه تا چند ماه طول می‌کشد اما با تغذیه نوزادان با شیرمادر سریع تر رخ می‌دهد. بعضی از مادران از هنگام بارداری پیوند عاطفی را با آنان برقرار کرده و با آنها بعنوان یک واحد برخورد می‌کنند.
۱۰. اجازه ندهید مشکلات و فشارها شما را افسرده کند و با اراده و استعانت از خداوند متعال و حمایت خانواده و دوستان بر آنها غلبه کنید و به یاد داشته باشید که حتی تغذیه نسبی با شیرمادر بهتر از این است که کودک کاملاً تغذیه مصنوعی شود.

## اصول تغذیه پستانی دو یا چندقلوها



۱. نوزادان را بلافاصله پس از تولد به کمک کارکنان بهداشتی درمانی به پستان بگذارید. اگر امکانات فراهم نیست، تعهد و قصد خود را برای شیردهی به اطلاع کارکنان برسانید. به یاد داشته باشید که شما و نوزادان تان باید تغذیه با شیرمادر را بیاموزید. پس باید با هم تلاش کنید و از مشاور یا کارکنان بهداشتی کمک بگیرید.

۲. ممکن است یکی از کودکان سریع تر پستان را بگیرد و بهتر بمکد. اول او را به پستان بگذارید و سپس دیگری را برای پستان گرفتن، بیشتر کمک کنید.

۳. می توانید شیرخواران را با هم یا جدا جدا به پستان بگذارید که برای هر روش مزایا و مشکلاتی ذکر می شود. از جمله: تغذیه همزمان سبب صرفه جویی در وقت مادر می شود. پس وضعیت های مختلف تغذیه همزمان را یاد بگیرید. تغذیه نوبتی یعنی از شیرخواری که گرسنه تر است شروع کنید و سپس شیرخوار دیگر را شیر بدهید. بعضی مادران با تغذیه جداگانه شیرخواران راحت تر هستند و آنها را جدا جدا مورد توجه قرار می دهند. البته متوجه می شوید که گاه تغذیه همزمان و گاه تغذیه جداگانه بهتر است.

۴. وقتی شیرخواران دهانشان را خوب باز می کنند (مثل خمیازه کشیدن) باید آنها را جلو بیاورید تا پستان وارد دهانشان شود به طوری که نوک و هاله اطراف آن به دهان شیرخوار وارد شود. نباید گردن او بچرخد تا بتواند پستان را بگیرد. در این صورت نوک پستان صدمه نمی بیند و شیرخوار شیر بیشتری دریافت می کند. شیرخوار باید درست روبروی نوک پستان قرار گیرد. اگر شیرخوار مجبور باشد سرش را برگرداند و پستان را بگیرد، نوک پستان را خواهد کشید و به آن صدمه می زند.

۵. تولید شیرتاتن تحت تأثیر چند عامل قرار دارد: دفعات شیردهی، وضعیت صحیح پستان گرفتن شیرخوار، دفعات استراحت شما، و میزان استرس های وارده. شما با شیردهی مکرر، حجم کافی شیر برای برآورد نیازهای شیرخواران تولید خواهید کرد اما بسیار مهم است که استراحت کافی بکنید و استرس و نگرانی را از خود دور سازید.



۶. چنانچه یکی از شیرخواران یا هر دو آنها بستری شدند و یا قادر به مکیدن نبودند، شیرتان را بدوشید تا اگر می‌توانند به شیرخواران بدهند و در غیر این صورت شیر دوشیده شده را با راهنمایی کارکنان بهداشتی درمانی ذخیره کنید تا هنگام نیاز استفاده شود.

۷. با شیرخواران خود در یک اتاق باشید و حتی الامکان اجازه ندهید از شما جدا شوند. خوابیدن شیرخواران با مادر در بستر مشترک مفید است.

۸. وقتی از بیمارستان به خانه رفتید، چنانچه مشکلی در شیردهی پیدا کردید، مأموس نشوید، بلکه از کارکنان بهداشتی درمانی کمک بگیرید.

۹. از شیشه شیر و گول زنک (پستانک) استفاده نکنید چون سبب اختلال در مکیدن پستان و کاهش تولید شیرمادری شوند. اگر چنین اتفاقی افتاد صبر و حوصله لازم است تا شیرخواران پستان را درست بگیرند.

۱۰. چنانچه شیرخواری در گرفتن پستان یا مکیدن آن مشکل دارد، نیازمند توجه مادر در طول شیردهی است و لذا تغذیه جداگانه او در این موارد لازم است. معمولاً هر کدام یک پستان را می‌خورند و سیر می‌شوند. اما اگر یکی درشت‌تر و قوی‌تر است و سریع‌تر وزن می‌گیرد، ممکن است مفید باشد که به پستان دیگر گذاشته شود تا تولید شیر آن پستان را زیاد کند.

۱۱. چنانچه یک شیرخوار خوب وزن نگیرد، باید به او اجازه دهید تا هر طور میل دارد، شیر بخورد و بر حسب نیازش او را شیر بدهید. شاید لازم باشد دفعات شیردهی را بیشتر کنید. باید از قانون عرضه و تقاضا اطلاع داشته باشید. یعنی هر چه شیرخواران تقاضای شیر بیشتری بکنند و پستان را بکنند شیر بیشتری عرضه یا تولید می‌کنید.

۱۲. ممکن است برای تشخیص کفایت شیر دریافتی لازم باشد که شیرخواران مکرر در منزل وزن شوند.

۱۳. جهش رشد شیرخواران از ۳ تا ۶ هفتگی و سپس در فواصل منظم حدود ۶ هفته بعد از آن رخ می‌دهد که بستگی به هر کودک بطور فردی دارد (و لزوماً در چند قلوها هم زمان نیست). در این اوقات فکر نکنید که شیرتان کم است، باید شیرخواران را بیشتر تغذیه کنید و تولید شیرتان را تحریک نمایید. به زودی تقاضای افزایش یافته آنها با افزایش شیرتان تأمین می‌شود و نیاز آنها برای تغذیه در فواصل منظم دوباره برقرار می‌گردد. زیرا میزان رشد شیرخواران حدود ۳ یا ۴ ماهگی کند می‌شود.

۱۴. هرگز یک شیرخوار را فقط از یک پستان خاص تغذیه نکنید، بلکه باید آنها را در وعده‌های مختلف با هم جابجا کنید. زیرا:

□ آنها مکیدن مساوی ندارند و ممکن است یکی از آنها کوتاه‌تر و کمتر بمکد و پستان شما باخطر الگوی متفاوت مکیدن، شکل غیرقرینه پیدا کند. به همین دلیل، جابجا کردن

شیرخواران بطوری که هر دو از هر دو پستان تغذیه شوند، مهم است.

□ وقتی یک شیرخوار همیشه فقط از یک پستان تغذیه شود، چشم بالایی او بکار گرفته می شود در حالی که چشم زیرین او بطور مناسب تحریک نمی شود و این چشم دچار تبدلی می شود. برخی مادران یک روز یکی از پستان ها را به یک شیرخوار می دهند و روز بعد او را به پستان دیگر می گذارند تا تحریکات بینایی لازم را فراهم آورند.

۱۵. اگر یک یا هر دو شیرخوار شما برای تغذیه در وضعیت خاصی مشکل دارند، سعی کنید وضعیت شیردهی آنان را تغییر دهید. مثلاً اگر در حالت معمول (گهواره ای) مشکل دارند، به حالت زیربغلی آنها را در آغوش بگیرید. در این صورت شیرخواران راحت تر هستند و یکدیگر را لمس نمی کنند.

۱۶. کودکان شما بدواً هر ۲/۵ تا ۳ ساعت شیر می خورند. لازم است شما در چند هفته اول ۱۲-۱۰ بار در شبانه روز آنها را شیر بدهید. (کمتر از ۸ بار نباشد) اما برخی به دفعات بیشتری نیاز به تغذیه دارند.



۱۷. نکته بسیار مهم: در کودکان دو یا چند قلو تغذیه با شیرمادر حق تک آنهاست. نباید یکی را با شیرمادر و دیگری را با شیشه تغذیه کنید.

در این تصویر نتیجه تغذیه یکی از دوقلوها را با بطری در مقایسه با پستان مشاهده می کنید.

## تغذیه سه قلوها با شیر مادر

■ برای مادرانی که مایل به تغذیه سه قلوها با شیر خود هستند، پیشنهادات زیر به تولید شیرشان کمک می کند:

□ گذاشتن دو شیرخوار هر یک به یکی از پستان ها برای ۱۰ دقیقه و سپس گذاشتن سومین شیرخوار به هر پستان برای ۵ دقیقه در هر تغذیه.

□ در تغذیه بعدی، سومین شیرخوار را در اولویت قرار دهید و آنها را بطور چرخشی تغذیه کنید بطوری که هر شیرخوار ظرف ۱۰ دقیقه اول یک چرخش (جابجایی) زیر پستان ها داشته باشد. بسیاری از مادران بوسیله این سیستم چرخشی در تولید شیر موفقیت داشته اند. گرچه تغذیه انحصاری سه قلوها با شیرمادر مشکل است اما عده ای موفق

بوده اند و برای عده ای نیز تغذیه نسبی با شیرمادر ممکن است.

■ شما می توانید مطمئن باشید که کودکان تان به قدر کافی تغذیه می شوند اگر نشانه های کفایت شیر را در آنان مشاهده کنید.

## تغذیه چندقلوهای نارس با شیرمادر

شما می توانید! حتی اگر نوزادان شما نارس هستند می توانید آنها را با شیر خود تغذیه کنید. محتویات شیر هر مادری مطابق با نیازهای تغذیه ای فرزندان اوست.

سن حاملگی معمولاً برای یک قلو ۴۰ هفته، دوقلو ۳۸ هفته، سه قلو ۳۶ و چهارقلو ۳۴ هفته است. بسیاری از چندقلوها نارس متولد می شوند. میزان نارسی شیرخواران می تواند موفقیت تغذیه آنان با شیرمادر را تحت تأثیر قرار دهد. شیرمادر می تواند تغذیه ویژه، حفاظت در برابر بیماری ها و ارتقاء، تکامل شیرخواران را تأمین کند. شیر هر مادر خاص نیازهای نوزاد اوست بویژه نوزادان نارس.

تغذیه شیرخواران نارس با شیرمادر، با آگاهی، شکیبایی، پشتکار مادر و حمایت کافی او می تواند موفقیت آمیز باشد و این شیرخواران هر مقدار شیرمادر دریافت کنند، می تواند برای آنان سودمند باشد.

### نکات زیر به تغذیه موفقیت آمیز چندقلوهای نارس با شیرمادر کمک می کند:

■ خواه تصمیم به تغذیه با شیرمادر داشته یا نداشته باشید، پستان های شما شیر کافی تولید می کنند. شیر اولیه یا آغوز حاوی آنتی بادی و سایر عوامل ضد عفونت برای حفاظت شیرخواران در برابر بسیاری از بیماری هاست. بنابراین بوسیله دوشیدن آغوز و تغذیه نوزادان با آن، اطمینان حاصل کنید که نوزادان تان از مزایای آغوز بهره مند شوند.

■ یکی از آخرین رویدادهای تکاملی جنین در چند هفته قبل از تولد، رفلکس مکیدن است. نوزادان می توانند مکیدن و بلعیدن را بیاموزند. اگر نوزادان فقط چند روز یا چند هفته زودتر دنیا آمده اند، شما می توانید آنها را مطابق معمول با کمی تشویق، تمرین و کارآموزی به پستان بگذارید، آنها پستان گرفتن و مکیدن را می آموزند. اگر نوزادان خیلی نارس هستند (۴ هفته یا بیشتر) شما باید شیرتان را بدوشید چون آنها برای گرفتن پستان خیلی لاغر و ضعیف هستند.

■ در شروع هر وعده شیردهی یکی از نوزادان شیر پیشین را دریافت می کند. این امر سبب تحریک و ترشح شیر پسین می شود که چرب تر است و برای رشد نوزادان لازم است. بسیار مهم است که هر شیردهی یا دوشیدن برای تحریک تولید شیر چرب انتهایی بقدر کافی بطول انجامد.



■ وقتی تولید شیر با شیردهی یا دوشیدن شیر برقرار شد، قانون عرضه و تقاضا حاکم می شود و جریان یافتن شیر را تنظیم می کند. یعنی شیردهی مکرر یا دوشیدن بیشتر شیر سبب تولید بیشتر شیر بر حسب تقاضای شیرخواران مطابق با نیازهای رشد آنان می شود. به یاد داشته باشید که: مکرر بدوشید، مایعات بیشتر بنوشید و استرس را از خود دور کنید. این عوامل بر مقدار شیر اثر دارند.

■ وقتی نوزادان را از تغذیه با شیر دوشیده شده به تغذیه مستقیم از پستان منتقل می کنید، پزشک، کارمند بهداشتی درمانی، مشاور شیردهی، ماما و افراد حامی می توانند به شما کمک کنند. زمان صحیح برای این انتقال، بستگی به توانایی هر شیرخوار برای مکیدن، تنفس و بلعیدن دارد. هر شیرخوار در زمان خاص خود به این اهداف می رسد.

■ نوزادان نارس تمایل به خوابیدن قبل از پرشدن شکم شان دارند. بسیار مهم است که آنان را برای تداوم شیرخوردن و پرشدن شکم شان قبل از خوابیدن به طرق مختلف تشویق کنید مثل: بلندکردن آنان برای آروغ زدن، حرکت دادن آنان روی بازوی تان برای تشویق به بیدارماندن.....

■ در شروع تغذیه با شیر مادر ممکن است با شیرخواران نارس مشکل داشته باشید. منصرف نشوید. وقت بگذارید، جای مناسب و راحتی را انتخاب کنید، در صورت لزوم تغذیه نوزاد را متوقف و دوباره شروع کنید و از کمک گرفتن نهراسید. با کارکنان بخش مراقبت ویژه نوزادان صحبت کنید.

■ شما می توانید تغذیه یک نوزاد را در زمانی که راحت هستید شروع کنید. این تحریک شیر در یک پستان ممکن است سبب جریان یافتن شیر در پستان دیگر شود. یک ظرف استریل نزدیک این پستان بگذارید تا شیر جاری شده جمع آوری گردد و مطمئن شوید که حتی یک قطره از شیرتان هدر نرود.

■ وقتی دو شیرخوار هم زمان تغذیه می شوند، این جاری شدن مضاعف شیر می تواند فرصت مناسبی محسوب شود. همانطور که گفته شد ابتدا شیرخواری که بهتر می مکد را به پستان بگذارید تا شیرتان جریان یابد سپس با گذاشتن شیرخوار دوم به پستان، او از شیر جریان یافته بدون تلاش زیاد بهره مند خواهد شد.

## نحوه بغل کردن دوقلوها برای شیر خوردن

تغذیه هم زمان - منافع و روش ها:

مادر در هر وضعیتی باید راحت باشد تا بتواند خوب شیر بدهد. همزمان شیردادن به شیرخواران سبب صرفه جویی در وقت مادر، تولید بیشتر پرولاکتین و در نتیجه شیر بیشتر می گردد و بویژه برای مادرانی که می خواهند شیرشان بیشتر شود، اهمیت دارد. اما وقتی شیرخواران

بزرگ تر می شوند، تغذیه همزمان ممکن است مشکل تر شود. ولی به نظر افراد با تجربه اگر شیرخواران از اول تولد برای تغذیه هم زمان آموزش ببینند، به همان گونه ادامه می دهند. ممکن است ابتدا تغذیه هم زمان مشکل باشد پس ابتدا می توانند جداجا شیر بخورند و وقتی سیر و آرام شدند، تغذیه هم زمان را تجربه کنند.

### به روش های مختلف تغذیه همزمان بشرح زیر توجه کنید:

در تغذیه همزمان چنانچه مادر روی تخت یا کف اتاق نشسته، می تواند یکی را در کنار خود شیر بدهد و زیر دیگری بالش بگذارد تا تکیه گاه او باشد.

مادر می تواند برای راحتی خود، زیر دست، بازو و ران خودش و نیز زیر شیرخواران بالش بگذارد و روی تخت، کف اتاق، صندلی و یا نیمکت بنشیند و شیر بدهد.

#### ۱- روش زیر بغلی همزمان:

مادر نشسته است و هر دو شیرخوار زیر بغل او و روی بالش های سفت قرار دارند. هر چه بالش ها بالاتر باشند مادر راحت تر است. اگر مادر روی بلندی نشسته (صندلی پهن یا نیمکت) استفاده از چهارپایه زیر پایش سبب راحتی او می شود.



این وضعیت برای مادر سزازین شده راحت تر است. چون بچه ها به بخیه های او فشار نمی آورند. در این وضعیت مادر کنترل بهتری بر سر نوزادان کم وزن و نارس و بدخلق دارد زیرا دست های او آزاد است و مادر می تواند به جای دست از بالش استفاده کند. به هر حال سر نوزادان را می توان با بالش و یا دست مادر حمایت نمود.

مادر می تواند پستانش را نگهدارد تا شیرخوار قادر باشد پستان را بهتر بگیرد و در دهان خود نگهدارد.

عده ای از مادران قبل از کسب تجربه کافی در شیردهی از این روش استفاده می کنند. مشکل این روش آن است که نیاز به هماهنگی برای گرفتن پستان و وضعیت دادن به شیرخوار و مکان مناسب دارد مثلاً تخت وسیع یا صندلی بزرگی لازم است تا مادر بتواند تکیه گاه مناسبی برای هر دو شیرخوار فراهم کند.

#### ۲- یکی زیر بغلی و یکی معمولی:

با این روش می توان هر دو شیرخوار را هم زمان شیر داد. بهترین روش برای شیردهی خارج از منزل است. زیرا موجب جلب توجه نمی شود و یکی از راحت ترین روش ها در شرایطی است که یکی یا هر دو شیرخوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشند. مادر با جابجا کردن شیرخواران می تواند با هر دو تماس چشمی داشته باشد. اما مشکل این روش آن است که دست مادر آزاد نیست تا شیرخوار را کمک کند و مادر قادر نیست تا قبل از پستان گرفتن شیرخوار، پستانش را نگهدارد. اگر مادر از بالش زیر ساعد خود و زیر شیرخوار استفاده کند، شیردهی آسان تر می شود.



### ۳- تغذیه هم زمان در وضعیت V:

مادر صاف به پشت می خوابد و دو بالش زیر سر خود قرار می دهد. سر بچه ها در سطح پستان است. یک V با زانوی آنها که در دامن مادر به یکدیگر می رسند، ایجاد می شود. این وضعیت برای تغذیه همزمان شبانه راحت است.

مادر می تواند بالشی بشکل V تهیه کند. بالش V در جلو قرار می گیرد و تکیه گاه دوقلوها است. دوقلوها روی بالش قرار می گیرند تا به سطح پستان برسند و مادر خسته نشود.

### ۴- روش متقاطع و معمول:



در این روش مادر نشسته است و بچه ها به صورت معمول در آغوش او قرار دارند. یکی در آغوش مادر و دیگری رو به روی او قرار می گیرد. سر آنها در زاویه آرنج مادر است. یک بالش زیر آرنج مادر قرار می گیرد و شیرخوار روی آن تکیه می کند. این وضعیت در خارج از منزل و بدون بالش هم انجام می شود. چنانچه مادر دست هایش را به هم قفل کند، وزن بچه ها را تحمل می کند. بدون بالش این وضعیت خسته کننده است. تماس چشمی بین مادر و بچه ها برقرار می شود. این روش زمانی که مادر تجربه بیشتری کسب کرده باشد و وقتی که بچه ها کنترل بیشتری روی سرشان داشته باشند عملی تر است.

### ۵- روش موازی:



مادر نشسته و تنه بچه ها در جهت یکدیگر است. یکی در وضعیت معمول شیردهی یعنی سر در زاویه آرنج مادر و تنه اش در عرض بغل مادر قرار دارد و تنه شیرخوار دیگر به موازات و خارج از بدن مادر و سرش با دست و بازوی او حمایت می شود. قرار دادن بالش ها زیر آرنج مادر و در آغوش او این وضعیت را راحت ترمی کند.

## تغذیه شبانه:

۱- برای تغذیه شبانه شیرخواران، مادر به پهلو می چرخد و یکی یکی شیر می دهد. اوایل مشکل است ولی وقتی شیرخواران بزرگتر شدند، راحت تر می شود. ممکن است تا زمان کسب مهارت لازم باشد بنشینند و شیر بدهد و از چند بالش برای تکیه گاه استفاده کند. گاهی مادر به یکی شیر می دهد و بعد دیگری را بیدار می کند و شیر می دهد تا بتوانند طولانی تر بخوابند.

گاهی مادر هر دو را در تخت نوزاد در کنار خود می خواباند که نرده یک طرف آن پائین و چسبیده به تخت مادر و تشک آن، هم سطح و چسبیده به تشک مادر است و هرگاه شیر بخوانند آنها را جلو آورده و شیر می دهد و سپس بر می گرداند. یا تشکی کف اتاق پهن کرده با بچه ها با هم می خوابند یا تخت خواب آنها را به دیوار می چسباند یا تخت خواب نرده دار استفاده می کند و بچه ها در کنار مادر هستند.

۲- برای تغذیه شبانه از روش هم زمان در وضعیت V می توان استفاده نمود.

## مراقبت از نوک پستان

- چنانچه شیرخواران درست به پستان گذاشته نشوند، نوک پستان صدمه می بیند.
- ممکن است با تغذیه دو یا چند قلوها با زخم نوک پستان مواجه شوید. اگر شیردهی را متوقف کنید، ممکن است با شروع مجدد شیردهی زخم نوک پستان دوباره عود کند. پس سعی کنید در دوره های کوتاه تر اما مکررتر شیر بدهید. اگر درد دارید، توجه داشته باشید که درد معمولاً به دلیل وضعیت نادرست شیردهی ایجاد می شود.
- وضعیت پستان گرفتن کودک را اصلاح کنید در غیر این صورت دچار زخم نوک پستان می شوید.
- چنانچه درد و زخم نوک پستان ادامه یافته و سن شیرخوار کمتر از یک ماه باشد، احتمالاً از بطری یا گول زنک استفاده می شود. زیرا اینها سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن، صدمه نوک پستان، کاهش شیر و پس زدن پستان می شوند.
- التهاب پستان (ماستیت) ممکن است بیشتر دیده شود که به نظر می رسد به خاطر تولید بیشتر شیر و برداشت ناکافی شیر در هر وعده تغذیه از پستان باشد.
- ضمناً به مشکلات دهان شیرخوار توجه کنید. چنانچه یکی از شیرخواران دچار برفک شود، درمان جدی را می طلبد.
- در مورد مشکلات فوق از کارکنان بهداشتی درمانی کمک بگیرید.

## وزن گیری شیر خوار:

به علائم کفایت شیرمادر در ذیل توجه کنید. چنانچه شیرخوار خوب وزن نگیرد، لازم است دفعات شیرخوردن، تغذیه از کدام پستان، مدت شیرخوردن از پستان و دفعات دفع ادرار و مدفوع او را یادداشت کنید تا دریابید یا راهنمایی بگیرید که چگونه به او کمک کنید.

چنانچه یکی از شیرخواران شل و یا خواب آلود باشد احتمال دارد خوب و کافی وزن نگیرد و نیاز به توجه و مراقبت بیشتری در هنگام شیردادن دارد.

برای افزایش شیرمادر استراحت و خواب کافی، مکیدن بیشتر پستان‌ها توسط بچه‌ها، مصرف غذا و مایعات کافی توصیه می‌شود. از مصرف سیگار بپرهیزید و از سینه بند سفت و تنگ استفاده نکنید.

## علائم کفایت شیر مادر:



برای تشخیص کفایت شیرمادر در مورد شیرخوارانی که تا ۶ ماهگی بطور انحصاری (فقط) با شیرمادر تغذیه می‌شوند، از معیارهای زیر استفاده می‌شود. این علائم نشان می‌دهد که شیرخوار شیر کافی دریافت می‌کند:

۱. از روز چهارم تولد: تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر (یا ۵-۶ پوشک مرطوب) در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ
۲. اجابت مزاج ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد)
۳. هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب، پوست شاداب
۴. افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۲۰۰-۱۰۰ گرم
۵. آنها ۱۲-۱۰ بار در روز برای مدت ۱۰ تا ۴۰ دقیقه تغذیه شوند. البته طول مدت و دفعات تغذیه در روز در هر شیرخوار متفاوت است.
۶. بعضی شیرخواران در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می‌دهند که نباید بیشتر از ۱۰-۷ درصد وزن تولد باشد. نباید علائم کم آبی نشان دهند و حال عمومی آنها باید خوب باشد و در دو و حداکثر سه هفتگی وزن تولد را بدست آورند.

**به علائم گرسنگی و سیری شیرخوار توجه کنید:**

■ علائم گرسنگی عبارتند از:

### ۱- علائم زودرس:

- حرکات چشم‌ها و افزایش آنها
- بازکردن دهان
- بیرون آوردن زبان
- حرکت سر
- صداهای ظریف
- مکیدن دست و پتو یا ملحفه (یا هر چه که در تماس با دهان او قرار گیرد)

## ۲- علائم دیررس:

- اگر زود پاسخ داده نشود، علائم دیررس شامل گریه و قوس زدن ایجاد می شود. نباید بگذارید این حالت ایجاد شود.
- باید توجه کنید که: عده ای بیدار شده و منتظر می مانند تا به آنها شیر داده شود و اگر به آنها توجه نشود، به خواب می روند و عده ای آزرده خاطر می شوند.
- علائم سیری عبارتند از:
  - توقف صدای بلع
  - افزایش مکیدن غیر تغذیه ای
  - توقف بیشتر بین دفعات مکیدن
  - رهاکردن پستان
  - رفع علائم گرسنگی
  - ریلاکس (شل و راحت) شدن دست و پا و به خواب رفتن

## نقش پدران در مراقبت و تغذیه چندقلوها با شیر مادر

- پدران نقش مهم و اساسی در موفقیت تغذیه شیرخواران با شیرمادر دارند. نکات زیر می تواند شما پدران عزیز را در حمایت از همسران کمک نماید:
- ۱- با همسر خود به منظور فراهم کردن بهترین شروع زندگی برای فرزندانان بحث کنید و تصمیم خود را در صورت لزوم با سایر اعضا، خانواده و دوستان در میان بگذارید.
  - ۲- در هفته های اول تولد فرزندان مرخصی بگیرید.
  - ۳- هر وقت که کودکان مشغول تغذیه با شیرمادر هستند، یک میان وعده مغذی و یک لیوان آب برای همسران بیاورید و به او کمک کنید تا در وضعیت مناسبی قرار گیرد. بدین منظور اگر روی صندلی نشسته و شیر می دهد، چهارپایه ای زیر پای او بگذارید. پشت مادر و زیر بچه ها بالش قرار دهید.
  - ۴- در مراقبت از فرزندان بطور فعالانه مشارکت کنید. شما می توانید پوشک بچه ها را قبل از تغذیه با شیرمادر عوض کنید. وقتی اولین شیرخوار شیرخوردنش را تمام کرد، او را بغل کرده و بلند کنید تا مادر بتواند بر تغذیه فرزند دیگر تمرکز کند.
  - ۵- در کلاس های آموزشی شرکت کنید. سوالات خود را بپرسید و کتاب های مربوطه را مطالعه کنید. چگونگی به پستان گذاشتن کودک را بیاموزید تا بتوانید به همسران کمک کنید. شما حامی اصلی همسران در شروع توجهات و تحریکات اولیه برای تغذیه با شیرمادر هستید.
  - ۶- با تولد چندقلوها، معمولاً تغییر وظایف و نقش ها در خانواده ها رخ می دهد بخصوص اگر

کودکان با سزارین متولد شده باشند. زیرا مادر پس از جراحی نیاز به حداقل ۶ هفته استراحت برای بهبودی دارد. پدر می تواند وظایف مختلف را به عهده بگیرد. مثل خرید، لباسشویی، نگه داری سایر فرزندان و فراهم کردن غذا...

۷- همان طور که شیردهی پیش می رود و تولید شیر برقرار می شود، مادر می تواند شیرش را بدو شد و شما می توانید یکی از شیرخواران را با این شیر تغذیه کنید.

۸- تغذیه با شیرمادر یک هنر آموختنی برای مادر و کودک است. در این امر مهم و حیاتی مشارکت کنید، تشویق کنید و در حل مشکل به همسرتان کمک نمایید.

۹- به همسرتان توجه و با او ارتباط صمیمانه برقرار نمایید و فرصتی فراهم کنید که با هم یک نوشیدنی بخورید و حداقل هفته ای یک بار با هم قدم بزنید.

۱۰- اگر احساس می کنید مادر در شیردهی مشکل دارد، از مراجع مربوطه مثل مراکز بهداشتی درمانی و انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر مشاوره بگیرید.

۱۱- ممکن است چندقلوها زودتر از موعد به دنیا بیایند. ترکیب شیرمادر برای تغذیه این نوزادان مطابق با نیازهای خاص آنان است. در طول اولین روزهای تولد ممکن است این نوزادان قادر به تغذیه مستقیم از پستان مادر نباشند. شما می توانید مادر را برای دوشیدن شیر و تغذیه نوزادان با شیر دوشیده شده تشویق و کمک کنید.

۱۲- به امکان تغذیه شیرخواران با شیرمادر و بهترین و بی نظیر بودن این روش تغذیه ایمان داشته باشید.

## انتخاب پزشک اطفال



برای انتخاب پزشک اطفال دقت کنید. سعی کنید پزشکی را انتخاب کنید که از تصمیم شما برای تغذیه چندقلوها یثان با شیرمادر حمایت کند و شیر مصنوعی را برای تغذیه شیرخواران توصیه نکند مگر آنکه واقعا مورد نیاز باشد.

گاهی چندقلوها با مشکلاتی مثل نارسایی و وزن گیری ناکافی مواجه می شوند. اگر شما پزشکی انتخاب کنید که اهمیت تغذیه با شیرمادر را بویژه در این شرایط خاص باور نموده و حامی آن باشد، موفق تر خواهید بود.

سوالاتی که می توانید از پزشک متخصص کودکان بپرسید تا به نگرش او در مورد تغذیه دوقلوها پی ببرید، بشرح زیر است:

- نظر شما در مورد تغذیه با شیرمادر چیست؟
- نظر شما در مورد تغذیه چندقلوها با شیرمادر چیست؟
- آیا باور دارید که چندقلوها می توانند بطور انحصاری با شیرمادر تغذیه شوند؟
- اگر یکی از چندقلوها پس از تولد در بخش مراقبت ویژه نوزادان بستری شود، روش جاری

بیمارستان در مورد تغذیه او با شیرمادر چگونه است؟

- در مورد استفاده از شیشه شیر در بیمارستان چه نظری دارید؟ اگر من مایل به استفاده از شیشه شیر نباشم، آیا شما می‌توانید کارکنان را از خواست من آگاه کنید؟
- شما مشکلات احتمالی وزن‌گیری شیرخواران را در هنگام تغذیه انحصاری با شیرمادر چگونه حل می‌کنید؟
- اگر فرزندان من نیاز به شیر کمکی داشته باشند، شما چه نوع شیری توصیه می‌کنید؟ (شیر دوشیده شده مادر؟ شیر مصنوعی؟)
- برای تغذیه فرزندانم با شیر کمکی چه توصیه‌ای می‌کنید (چه وقت در روز، چه روشی مثل استفاده از وسیله کمک شیردهی، فنجان، قطره چکان یا شیشه شیر)؟

**شما باید با متخصص زنان نیز صحبت کنید و مطمئن شوید که او از تصمیم شما برای شیردهی آگاه باشد.** می‌توانید موارد زیر را بحث کنید:

- داروهای مورد استفاده در طول زایمان و پس از آن که بر شیردهی اثر دارند. (بویژه اگر سزارین می‌شوید)
- روش‌های پیشگیری از بارداری و اثرات آنها بر شیردهی

**تصمیم خود را برای تغذیه هر فرزندان با شیرمادر هر چه زودتر پس از تولد عملی سازید.**

**هر نوزاد را در بیمارستان در کنار خود داشته باشید:**

- اگر شیرخوار زیاد گریه می‌کند ضمن توجه به گریه او و مشورت با پزشک، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد «گریه شیرخوار» و «عوارض تغذیه مصنوعی و گول‌زنک» مطالعه کنید
- برای زیاد شدن شیر در مورد «راه‌های افزایش شیر مادر» مطالعه کنید.
- برای «امتناع شیرخوار از شیر خوردن و پس‌زدن پستان» به بسته اطلاعاتی شماره ۲ مراجعه کنید

### شما مادر گرامی!

با آگاهی از مزایای شیرمادر و اعتقاد به بی‌نظیری آن، داشتن انگیزه قوی و اعتماد بنفس و تصمیم قاطع به شیردهی، حمایت خانواده و کارکنان بهداشتی درمانی، شیردهی موفق خواهد داشت.

آرزوی ما سلامتی و موفقیت شماست. از مادران موفق و باتجربه نیز کمک بگیرید.