

تغذیه نوزاد پس از عمل قلب

شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزاد پس از عمل قلب باز می باشد. شیردادن به نوزاد هم برای مادران و هم برای نوزادان مفید است. شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای اکثر نوزادان محسوب می شود. همان طور که نوزاد رشد می کند، شیر مادر برای تامین نیازهای تغذیه ای او تغییر می کند. همچنین، شیردهی می تواند به محافظت از مادر و نوزاد در برابر برخی بیماری ها کمک کند. به عبارت دیگر، تغذیه با شیر مادر باعث سلامتی شما و کودکتان می شود.

شیردهی کار چندان ساده ای نیست. خیلی از خانم ها نیاز به کمک دارند تا بتوانند به نوزاد خود شیر دهند. بنابراین، آموزش نحوه صحیح شیر دادن به نوزاد اهمیت بالایی دارد.

فواید شیر مادر برای نوزادان

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر در معرض خطر ابتلا به موارد زیر هستند

- آسم
- چاقی
- دیابت
- بیماری شدید تنفسی تحتانی
- اوتیت میانی حاد (عفونت گوش)
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- عفونت های دستگاه گوارش (اسهال و استفراغ)

فواید شیردهی برای مادران

مادرانی که به نوزاد خودشان شیر می دهند، کمتر در معرض خطر ابتلا به موارد زیر هستند

- سرطان پستان

- سرطان تخمدان
- دیابت
- فشارخون بالا

لازم به ذکر است که مادر هنگام شیردهی به نوزاد، کالری می سوزاند؛ در نتیجه این فرایند می تواند باعث کاهش وزن شود. همچنین، شیردهی به کودک شدن رحم نیز کمک می کند.

نحوه صحیح شیر دادن

راهنمای گام به گام نحوه صحیح شیر دادن به نوزاد

۱. قبل از هر بار شیردهی، دستان خود را بشوید.
۲. کودک خود را در حالت مناسب شیردهی قرار دهید.
۳. بدن کودک شامل سر و گردن و شانه و باسن در یک امتداد باشد.
۴. تمام بدن کودک با دست مادر حمایت شود.
۵. شیرخوار رو به پستان مادر باشد.
۶. شست دست آزاد خود را بالای سینه و انگشت های دیگر را زیر سینه قرار دهید.
۷. لب های کودک را به نوک پستان خود بزنید تا زمانی که کودک دهانش را کاملاً باز کند.
۸. نوک پستان خود را تا انتها در دهان کودک قرار دهید و او را به خود نزدیک تر کنید. این کار به فک کودک اجازه می دهد تا مجاری شیر را فشار دهد.
۹. در هنگام شیردهی، لب نوزاد باید تمام ناحیه هاله سینه شما را بپوشاند و فک او باید شروع به حرکت جلو و عقب کند. در حین شیردهی ممکن است به جای صدا مکیدن، صدا بلعیدن نیز بشنوید.
۱۰. بینی کودک در حین شیردهی ممکن است که به سینه برخورد کند، اما مشکلی در دم و بازدم او به

وجود نمی آید. اگر نگران هستید که کودکتان نتواند به راحتی نفس بکشد، به آرامی سینه خود را به کنار بینی او، فشار دهید تا فضای بیشتری برای نفس کشیدن داشته باشد. کودک نباید برای شیر خوردن سرش را بچرخاند یا گردنش را فشار دهد.

۱۱. اگر کودک توان مکیدن مستقیم ندارد، شیر مادر دوشیده شده با شیشه گزینه بسیار خوبی است.

۱۲. در نوزادان با مشکلات قلبی و فشار بالای ریوی، تغذیه باید با دقت بیشتر و بدون خسته کردن نوزاد انجام شود.

۱۳. وعده های کم حجم و مکرر معمولاً بهتر تحمل می شوند.

مدت زمان شیردهی

نوزادان ممکن است از یک یا هر دو سینه، تا ۲۰ دقیقه یا بیشتر، شیر بخورند. همانطور که نوزاد بزرگتر می شود، در خوردن شیر مهارت بیشتری پیدا می کند و شیردهی در هر طرف حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه می تواند طول بکشد.

مدت زمان شیردهی، به شما، کودکتان و موارد زیر بستگی دارد

- میزان روان بودن شیر (معمولاً ۲ تا ۵ روز پس از تولد شیر رقیق تر می شود).
- جریان شیر بلافاصله یا پس از چند دقیقه پس از شیردهی اتفاق افتد.
- جریان شیر شما کند یا سریع باشد.
- کودک خوب می مکد و تاحدامکان ناحیه دایره تیره پوست اطراف نوک پستان را می گیرد.
- کودک فوراً شروع به بلعیدن می کند یا این کار را کند انجام می دهد.



دانشکده علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

شیردهی نوزاد بعد از عمل قلب

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

فروغ قوی پنجه- کارشناس پرستاری

افسون توفیق- کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده

دکتر راضیه ناصری مجرد

(متخصص جراحی عمومی - فوق تخصص جراحی قلب)

منابع

بسته اطلاعاتی اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت

بهار ۱۴۰۵

EDU-PT-342/A



خود را بیرون می‌دهند. لازم به ذکر است که نوزاد نباید پس از شیردهی استفراغ کند. اگر کودک شما حجم زیادی از شیر را بالا آورد، شاید مشکلی دارد و باید توسط پزشک معاینه شود. اگر نگران هستید که کودکتان بیش از حد، آب دهان خودش را تف می‌کند، با پزشک خود مشورت کنید.

چه مدت باید به نوزاد شیر داد؟

متخصصان توصیه می‌کنند که نوزادان در ۶ ماه اول به طور انحصاری با شیر مادر (بدون شیر خشک، آب، آب میوه، شیر غیر مادر یا غذا) تغذیه شوند. همچنین برای مادر و کودک بهتر است که به مدت ۲ سال، به شیردهی ادامه دهد. هر مدت زمانی که کودک بتواند با شیر مادر تغذیه شود، برای او مفید است.

در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر سریعاً به

پرستار و پزشک اطلاع دهید

- نفس نفس زدن یا تند شدن تنفس
- کبودی لبها
- عرق کردن هنگام شیر خوردن
- بیحالی یا خواب آلودگی
- شیر نخوردن یا کم خوردن (البته در اطفال با مشکلات قلبی، کودک زود خسته می‌شوند)
- تغذیه باید آرام، کوتاه و بدون تحت فشار بودن کودک باشد.
- استفراغ مکرر کودک

- کودک شما خواب‌آلود است.

اگر نگران هستید که شیردهی کودک شما خیلی کوتاه یا خیلی طولانی است، با پزشک مشورت کنید.

چه زمانی باید سینه را در زمان شیردهی عوض کرد؟

اجازه دهید، کودکتان تا زمانی که سیر می‌شود، شیر بخورد. نوزاد ممکن است که حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از هر سینه تغذیه کند. سعی کنید در هر بار شیردهی، از هر دو سینه خود استفاده کنید. مطمئن شوید که نوزاد، قبل از شروع سینه دیگر، شیر سینه قبلی را کامل تمام کرده باشد. پس از تمام شدن شیر، کودک خودش سینه را رها می‌کند.

زمان شیر دادن نوزاد را محدود نکنید. چون این امر مانع از تخلیه کامل مجاری شیر شما می‌شود. این کار می‌تواند جریان شیر را کمتر کند و مکیدن شیر برای کودک سخت‌تر می‌شود. همچنین، این کار احتمال دارد، باعث تورم و درد شود. استفاده از کمپرس سرد قبل از شیردهی، می‌تواند شیردهی را راحت‌تر کند.

هر چند وقت یکبار باید کودک در طول شیردهی آروغ بزند؟

معمولاً پس از اتمام شیردهی از یک سینه و قبل از اینکه نوزاد بخواهد از سینه دیگر شیر بخورد، باید آروغ بزند. گاهی اوقات، تعویض سینه به تنهایی برای آروغ زدن نوزاد کافی است. هیچ قانون خاصی برای تعداد دفعات و زمان آروغ زدن کودک وجود ندارد و شما باید باتوجه به نوزاد خود این کار را انجام دهید. برخی از نوزادان بیشتر و بعضی دیگر کمتر به آروغ زدن نیاز دارند. اگر کودک شما زیاد آب دهان خود را تف می‌کند، سعی کنید که بیشتر آروغ بزند؛ اگرچه این امر طبیعی است و نوزادان پس از غذاخوردن یا در حین آروغ زدن مقدار کمی آب دهان