

Breastfeeding Multiples



تغذیه با شیرمادر درچند قلویی ها
دکتر محمود راوری متخصص کودکان
Senior Lactation Consultant
Technical Expert Breastfeeding Counselor

عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیرمادر
عضو هیئت مدیره انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر



مقدمه



عوامل موثر در ایجاد چند قلویی شامل

❖ سن مادر با شیوع بیشتر در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی

❖ درمان های نازایی مصرف دارو یا IVF

❖ وزن بالای مادر با BMI بیشتر از ۳۰

▶ همراه بودن حاملگی های چند قلو با زایمان زودرس و یا با

وزن کم هنگام تولد

❖ (برای دوقلوها ۳۶-۳۵ هفته ، برای سه قلوها ۳۳ هفته و برای

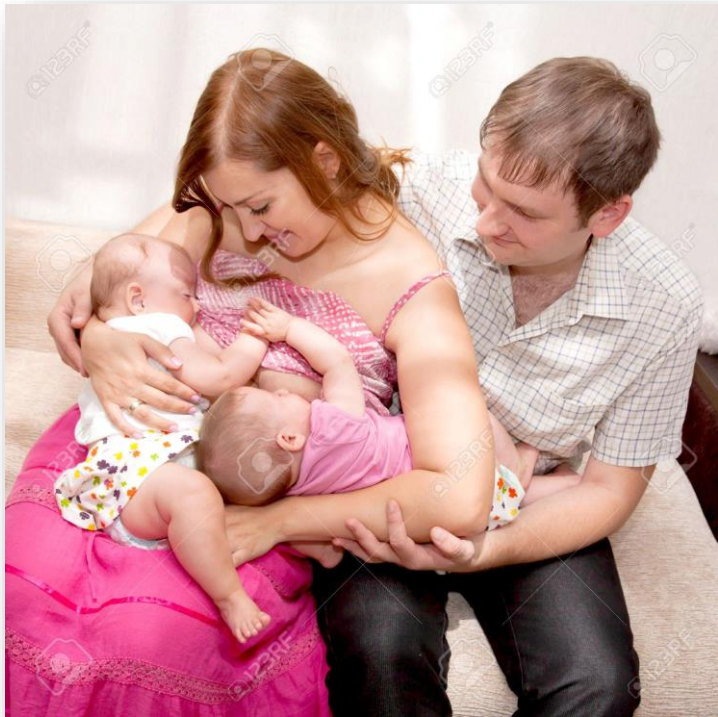
چهارقلوها ۲۹ هفته و وزن هنگام تولد برای دوقلو ۲۵۰۰ گرم و

برای سه قلوها ۱۸۰۰ گرم و برای چهارقلوها ۱۴۰۰ گرم)

عامل مهم کمبود تولید شیر مادر نیست

- ▶ توانائی مادر در تولید شیر کافی و بطور انحصاری و بدون استفاده از مکمل برای دوقلوها و حتی سه قلوها
- ▶ تغذیه با شیر مادر صرف نظر از فواید شیردهی و سلامتی بیشتر، بهتر، آسان تر و کمتر وقت گیرتر از تهیه شیر مصنوعی و استفاده از بطری است
- ▶ ارتباط مستقیم و مهم بین حجم شیر تولید شده با مقدار شیر برداشتی از پستان نسبت به توانایی در تولید آن (اهمیت دوشیدن شیر مادر)
- ▶ کلید موفقیت اهمیت دادن به شروع تغذیه با شیر مادر در طی ساعت اول و یا دوشیدن شیر مادر در طی ۶ ساعت اولیه و بخصوص در ساعت اول بعد از تولد در صورتی که نوزاد مستقیماً تغذیه پستانی و یا مکیدن قوی نداشته باشد
- ▶ نیاز به ۵۰۰-۶۰۰ کیلو کالری انرژی در روز برای مادر برای هر شیرخوار

عوامل موثر در موفقیت تغذیه با شیر مادر در چندقلویی ها



- ▶ گرایش مثبت مادر به شیردهی و تعهد وی به انجام تغذیه انحصاری با شیرمادر
- ▶ شروع زودرس تغذیه با شیر مادر
- ▶ سیستم حمایتی و تشویقی در ارتباط با افزایش تولید شیرمادر
- ▶ مکیدن مکرر و یا دوشیدن پستان ها
- ▶ تغذیه بر حسب میل و درخواست شیرخوار و دادن مکمل در صورت لزوم و ازهمان شیردوشیده شده مادر
- ▶ حمایت کامل در خانواده و مراقبت از کودکان دیگر
- ▶ سلامتی مادر

مشکلات معمول در کاهش تولید شیر در چند قلوها

- ▶ تولد نوزاد نارس (با ناتوانی نسبی در مکیدن های قوی جهت تخلیه پستان و تحریک تولید شیر)
- ▶ عملکرد نادرست مادر به علت عدم آگاهی و مهارت در نحوه در آغوش گرفتن و لچ موثر نوزاد در روزهای اول تولد (خصوصا در مورد نوزادان نارس)
- ▶ سزارین

- عدم احساس بهبودی مادر در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از زایمان، (درست در زمانی که تحریک پستان ها اهمیت دارد)
- استراحت طولانی مدت در بستر (کاهش کیفیت، دفعات و مدت شیردهی) و مصرف دارو
- حمایت ناکافی جسمی و روحی مادر : عدم آگاهی، وقت نگذاشتن و عدم حمایت و یاتشویق خانواده و مراقبین بهداشت و دوستان

رئوس تغذیه با شیرمادر برای چند قلوها



- ▶ تمرین شیردهی به تنهایی برای هر نوزاد به منظور رسیدن به لچ موثر در طی اقامت در زایشگاه
- ▶ ارزیابی پوزیشن ولچ هر شیرخوار در تغذیه پستانی
- ▶ اهمیت ارزیابی مداوم شیرخواران اواخرنارسی (late preterm infant) با مشکلات تغذیه ای در آن ها که منجر به هیپو گلیسمی و زردی می شود
- ▶ تشویق مادر به استفاده از صندلی، بالش و پوزیشن های شیردهی مختلف در کسب حداکثر میزان راحتی مادر و انتقال شیر
- ▶ انجام مراقبت آغوشی در چندقلوئی ها

مراقبت آغوشی در چندقلوئی ها



- ▶ افزایش درشروع ، شیوع و طول مدت تغذیه با شیرمادر
- ▶ افزایش تغذیه انحصاری با شیرمادر
- ▶ افزایش توانمندی و اعتماد به نفس درمادر
- ▶ کمک به تولید شیرمادر
- ▶ کاهش گریه شیرخواران

رئوس تغذیه با شیرمادر برای چند قلوها

- ▶ **زمان شروع تغذیه:** هر چه زودتر (در طی ساعت اول بعد از تولد) و یا اقدام به دوشیدن شیر
- ▶ **آموزش چهره به چهره:** کسب مهارت در انجام پوزیشن مناسب و لج
- ▶ **هماهنگی در شیردادن:** شیردادن همزمان دوقلوها با هم ، روشی ساده تر و عملی
- ▶ **شیردادن شبانه:** ترشح پرولاکتین بیشتر، و چربی بیشتر در شیر
- ▶ **مادری کردن به مادر:** مراقبت و تأمین کالری مورد نیاز ،استراحت مادر و کمک به مادر در مراقبت از فرزندان و کارهای منزل و.....
- ▶ **تحت نظر داشتن شیرخواران:** بررسی و پیگیری های لازم در صورت بروز بی حالی، کاهش مقدار ادرار و دفع مدفوع کمتر از حد طبیعی و مشکلات تغذیه ای
- ▶ **کنترل مکرر وزن شیرخواران:** برای کنترل رشد (احتمال نیاز به مکمل از شیردوشیده شده مادر و تغذیه با کاپ....)

بالش

▶ استفاده از بالش مخصوص U شکل و یا دو بالش

▶ قراردادن شیرخواران در سطح پستانها

◦ نگه داشتن وزن شیرخواران و دست های مادر

◦ آزاد بودن دستهای مادر برای نگهداشتن پستان و کمک به گرفتن صحیح پستان توسط شیرخوار
و حتی خوردن غذا و یا مکالمه با تلفن در مواقع خاص



نحوه شیردادن دو قلوها



▶ شیردادن غیر همزمان دو قلوها (تک به تک)

- ❖ نیاز به مراقبت خاص نوزاد در هنگام تغذیه
- ❖ عدم تجربه شیردهی قبلی مادر و یا نیاز به یادگیری وضعیت صحیح شیردهی برای خود
- ❖ ولج صحیح توسط شیرخوار



▶ شیر دادن همزمان دو قلوها

- ❖ بسیار موثر و عملی برای تغذیه چند قلوئی و خصوصاً دو قلوها
- ❖ صرفه جویی در وقت (منظره بسیار خوشایند و شبیه شرکت در مسابقه)
- ❖ کمک به شیرخواری که بطور ضعیف شیر می مکد
- ❖ افزایش تولید شیر
- ❖ پس از کسب مهارت کافی در مادر در انجام وضعیت شیردهی
- ❖ پس از کسب مهارت کافی در شیرخواران در گرفتن پستان

تعویض پستان ها



▶ عدم نیاز به تعویض پستانها (عموما)، مادامی که شیرخواران هر دو پستان را کاملاً و بطور موثر تخلیه می کنند

▶ برای اطمینان از تحریک مساوی هر دو پستان در تولید شیر، پیشگیری از رشد نامتناسب پستان ها، هماهنگی و تحریک مناسب چشم شیرخوار، پیشگیری از امتناع در گرفتن پستان طرف دیگر و دریافت متناسب از شیرپیشین (Fore milk) و شیر پسین (Hind milk) تعویض پستانها:

❖ در طی یک نوبت تغذیه (خصوصاً در نوزاد خواب آلود) ،

❖ در هر نوبت تغذیه،

❖ در هر چند نوبت تغذیه یا روزانه

پوزیشن دوقلوها در هنگام شیرخوردن همزمان

▶ زیر بغلی (فوتبالی) قرار دادن در دو طرف

Double Football or Clutch Position (Under arm)

▶ موازی : ترکیبی از گهواره ای با زیر بغلی و یا ترکیبی از گهواره ای موازی با اولین گهواره ای

Parallel Position : Combination Cradle + Football position

Combination Cradle + Parallel to first Cradle

▶ گهواره ای در دو طرف

Double Cradle Position/ Crisscross

▶ V شکل در دو طرف

V-hold position

(variation of laid-back position)

پوزیشن چند قلوها در هنگام شیردادن همزمان



▶ شیر دادن به سه قلوها

- ❖ ابتدا دوشیرخوار بطور همزمان از هرپستان و سپس شیرخوار سوم از هر دو پستان
- ❖ جابجائی شیرخوار سوم در هر نوبت تغذیه با دو شیرخوار دیگر (دریافت متناسب از شیرپیشین و پسین)

▶ شیردادن چهارقلوها

- ❖ دو شیرخوار در یک زمان
- ❖ جابجایی بطور متناوب بین شیرخوارانی که در ابتدا و یا در انتهای هر نوبت شیر می خورند

جابجایی سه قلوها در شیر خوردن

اولین تغذیه



قل سوم از دو پستان

دومین تغذیه



قل دوم از دو پستان

سومین تغذیه



قل اول از دو پستان

نکات کلیدی

1. توانائی مادر در تولید شیر کافی و بطور انحصاری برای دوقلوها و حتی سه قلوها
2. نیاز به شروع تغذیه با شیر مادر در طی ساعت اول و یا دوشیدن شیر مادر در طی ۶ ساعت اولیه و بخصوص در ساعت اول
3. تشویق مادر به استفاده از صندلی، **بالش** و پوزیشن های شیردهی مختلف در کسب حداکثر میزان راحتی
4. اطمینان از دریافت متناسب از شیرپیشین Fore milk و شیر پسین Hind milk (تعویض پستانها)
5. ارزیابی پوزیشن ولچ هر شیرخوار در تغذیه پستانی
6. توصیه به شیر دادن همزمان به دو قل پس از کسب مهارت در شیردهی تک تک
7. استفاده از وضعیت های مختلف شیردادن همزمان بر حسب وضعیت مادر و مهارت کسب شده توسط او
8. اهمیت مراقبت آغوشی در چندقلوئی ها
9. حمایت و مادری کردن به مادر
10. کنترل مکرر وزن شیرخواران برای کنترل رشد (احتمال نیاز به مکمل از شیردوشیده شده مادر و تغذیه با کاپ....)



تشکر
تقدیم به مشاوران شیردهی
و مادران چندقلوی شیرده