

از آنجایی که حاملگی های دوقلو یا بیشتر منجر به زایمان زودرس و نوزادان با وزن کمتر از معمول می گردد،مراقبت و تغذیه این نوزادان از اهمیت ویژه ای برخوردار و نیازمند به کارگیری تمهیداتی است که باید از دوران بارداری مادر شروع و تا مدت ها پس از تولد نوزادان ادامه یابد.

تغذیه چندقلو ها با شیرمادر

امکان تغذیه بیش از یک شیرخوار با شیرمادر مطلبی است که اکثرا با شگفتی و نابوری با آن برخورد می شود زیرا هنوز در اذهان عمومی تصور بر ناکافی بودن شیرمادر برای حتی یک شیرخوار هم وجود دارد.واقعیت این است که تولید شیرمادر تابع قانون عرضه و تقاضا است و این امر به اثبات رسیده که هرچه مکیدن پستان مادر توسط شیرخوار بیشتر باشد تولید و ترشح شیر بیشتر خواهد شد پس باید از این پدیده طبیعی بهره جست و دوقلو ها را به دفعات مکرر و خصوصا همزمان به سینه مادر گذاشت تا با تولید و ترشح بیشتر شیر هر دو شیرخوار به درستی و به اندازه کافی تغذیه و رشد کنند.با وجود آنکه مادر دو یا چندقلو توانایی تولید شیر کافی را دارد لذا تغذیه همزمان دو شیرخوار باعث صرفه جویی در وقت مادر خواهد شد. بدیهی است که مادر باید از استراحت و تغذیه مناسبی برخوردار باشد تا ضمن تامین نیازهای غذایی خود بتواند نیازهای دو یا چند قلوها را فراهم نماید.دفعات تغذیه هر شیرخوار باید ۸ تا ۱۰ بار در شبانه روز باشد تا هم تولید شیر بیشتر شود و هم شیرخواران به اندازه کافی شیر دریافت کنند. در ۲ تا ۳ ماه اول پس از تولد لازم است دفعات و مدت تغذیه هر شیرخوار یادداشت و ثبت

شود همچنین تعداد پوشک های خیس مورد توجه قرار گیرد یعنی هر کدام باید ۵ تا ۶ پوشک خیس و ۲ تا ۵ مرتبه دفع مدفوع در هر شبانه روز داشته باشند.توجه به میزان اجابت مزاج و ادرار شیرخوار به مادر کمک می کند تا از میزان کفایت شیر اطلاع درستی حاصل کند.

مشکلات کاهش شیر در چند قلوها

از مشکلاتی که سبب کاهش تولید شیر در چندقلوها می شود شامل تولد نوزاد نارس (به دلیل ناتوانی در مکیدن های قوی جهت تخلیه پستان و تحریک تولید شیر) ، عملکرد نادرست مادر (به علت عدم آگاهی در نحوه شیردهی در روزهای اولیه) بوده که نهایتا همراه با اختلال در تولید شیر است.کلید موفقیت ، اهمیت دادن به شروع تغذیه با شیرمادر در طی ۶ ساعت اول بعد از تولد است. مطالعات جدید نشان می دهد که حجم شیر مادر اصولا بستگی به مقدار شیر برداشتی از پستان نسبت به توانایی در تولید آن دارد و به همین دلیل دوشیدن شیرمادر در تحریک تولید شیر و تغذیه مکمل در شیرخواران بسیار اهمیت دارد.

شیر دادن به دوقلوها

تا زمانیکه شیرخواران هر دو پستان را کاملا و به طور موثر تخلیه می کنند نیاز به تعویض پستان ها نیست ولی بایستی به خاطر سپرد که شیرخواران متفاوت نیاز به کالری متفاوت و تواناییهای مختلف در تخلیه پستان دارند. برای اطمینان از تحریک مساوی هر دو پستان در تولید شیر ، پیشگیری از رشد

نامتناسب پستانها ، هماهنگی و تحریک بیشتر چشم شیرخوار ، پیشگیری از امتناع در گرفتن پستان طرف دیگر و دریافت متناسب از شیر پیشین و پسین در شیرخواران چندقلو می توان پستان ها را در طی یک نوبت تغذیه (خصوصا در نوزاد خواب آلوده) یا روزانه جابه جا کرد که این باعث می شود پستانی که شیرخوار خواب آلود و یا با مکیدن ضعیف از آن تغذیه می تموده توسط شیرخوار دیگر که مکیدن قویتری دارد تخلیه شده و با تولید شیر بیشتر و کافی منجر به کاهش مشکلات پستانی در مادر شود . در ضمن در حین مکیدن شیرخواری که مکیدن قوی دارد با تحریک رفلکس جهش شیر (اکسی توسین) ، باعث دریافت شیر بیشتر در شیرخوار خواب آلودی که از این پستان تغذیه می شود خواهد شد.

وضعیت مادر هنگام شیردادن

مادر باید وضعیت مناسب و راحتی داشته باشد چون چند ساعت در روز را صرف شیردهی می کند و نباید به عضلات خود فشار بیاورد. شیردهی می تواند در وضعیت نشسته یا خوابیده انجام شود. طرز بغل کردن دوقلوها جهت شیردهی :

۱. وضعیت زیر بغل : بیشتر برای شیرخواران کوچکتر مناسب است.باید بچه ها را روی بالش قرار داده و پاهای هرکدام به طرف زیر بغل مادر و سر و صورت آنها روبروی پستان های مادر باشد و هر دو اپشت با دست های مادر نگه داشته شوند.
۲. وضعیت موازی : یکی از دوقلو ها در وضعیت معمول شیردهی و دیگری زیر بغل نگه داشته می شود.



تغذیه با شیرمادر در دوقلوها



برای کمک به کجا مراجعه کنید

- ❖ با مشاورین شیردهی در مرکز مشاوره شیردهی یا بیمارستان تماس بگیرید
- ❖ افرادی را که می توانند به شما کمک کنند را قبل از تولد مشخص کنید. پس اتولد بچه ها شما فرصت کافی برای این کار نخواهید داشت.
- ❖ پزشکی را بیابید که شما را به شیردادن با سینه تشویق کرده و از ایده های شما در مورد مراقبت از کودک پشتیبانی کند.

۳. وضعیت متقاطع : هر یک از دوقلوها در وضعیت معمولی و رویروی یکدیگر طوری بغل می شوند که پاهای یکی روی پاهای دیگری قرار می گیرد.



توصیه های مهم در زمان شیر دادن

۱. قرار گرفتن سر و بدن شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم به طوری که سر کمی متمایل به عقب باشد.
۲. تماس نزدیک مادر و شیرخوار بطوریکه مادر بتواند با شیرخوار تماس چشمی داشته باشد.
۳. تمام بدن شیرخوار در آغوش باشد نه فقط سر و گردن



۴. مادر در وضعیت نشسته باید مستقیم بنشیند و در صورت نیاز با چند بالش از پشت ، بازوها و کمر محافظت نماید.

AW5-08

منابع تهیه پمفلت : جزوات آموزشی تغذیه با شیرمادر، دفتر سلامت و جمعیت وزارت بهداشت و درمان
سایت بیمارستان: www.Goldis.mui.ac.ir