

تغذیه با شیر مادر در چندقلویی

از آنجا که باردار یهای دوقلو یا بیشتر، منجر به زایمان زودرس و نوزادان با وزن تولد کمتر از معمول میشود، 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 تولدنوزادان ادامه یابد.

تغذیه شیرخواران دوقلو، سه قلو و . . با شیر مادر

امکان تغذیه بیش از یک شیرخوار با شیر مادر مطلبی است که اکثراً با شگفتی و ناباوری با آن برخورد می شود زیرا هنوز در اذهان عمومی تصور ناکافی بودن شیر مادر حتی برای یک شیرخوار هم وجود دارد.

واقعیت این است که تولید شیر مادر تابع قانون عرضه و تقاضا است و این امر مسلم شده است که هرچه مکیدن پستان مادر توسط شیرخوار بیشتر باشد، تولید و ترشح شیرافزودن تر خواهد شد. پس باید از این پدیده طبیعی بهره جست و دوقلوها را به دفعات مکرر و مرتب و به خصوص هم زمان، به پستان های مادر گذاشت تا با تولید و ترشح بیشتر شیر، هر دو شیرخوار به درستی و به اندازه کافی تغذیه و به خوبی رشد کنند.



مراقبت از مادر در دوران بارداری

چنانچه خانم باردار از وقوع بارداری بیشتر از یک جنین، زودتر آگاه شود، برای زایمان و مراحل بعد از آن و تدارک نیازمند یهای خاص آن موقع آماده تر خواهد بود و با مشکل کمتری روبرو خواهد شد. تغذیه دوران بارداری در این گونه موارد باید متعادل، مناسب و همراه با دریافت 500 تا 1000 کالری اضافی باشد تا جنین ها از رشد مطلوبی برخوردار شوند لذا بهتر است به مادر توصیه شود به دفعات مکرر و مقادیر کمتر غذا بخورد .

افزایش وزن دو برابر باردار یهای معمولی امری غیرعادی نیست و تازه به رشد مناسب تر جنین ها و پیشگیری از تولد نوزادان کم وزن کمک خواهد کرد

باید در مورد محل و زمان تقریبی زایمان و فراهم بودن امکانات مراقبت ویژه از نوزادان و پزشک متخصص بحث و تصمیم گیری پیش از موعد صورت پذیرد

آماده شدن برای تولد نوزادان

در بیشتر موارد، زایمان دوقلوها و یا چندقلوها زودتر از موعد انجام می شود و نوزادان معمولاً کم وزن هستند . به علاوه، ممکن است یک یا بیشتر از یکی از آنان دچار مشکلات تنفسی و مسائل دیگری باشند که نیاز به مراقبت ویژه داشته باشند و تغذیه از راه دهان از همان ابتدا مقدور نباشد، لذا باید امکانات لازم در محل زایمان فراهم باشد و به مادر هم کمک شود تا بتواند نوزادان را هرچه زودتر در زمان مناسب و مجاز تغذیه کند و شیرش را بدو شد و برای تغذیه نوزاد[ان] دیگرش در موقع مقتضی ذخیره کند.

تغذیه سه قلوها و چهار قلوها با شیر مادر

سه قلوها و چهارقلوها هم میتوانند با شیر مادر خودشان، تغذیه شوند . مطالعات و تجربیات زیادی این واقعیت را ثابت کرده است . هنگامی که بچه ها به طور مکرر از پستان مادر تغذیه می کنند، ترشح و تولید شیربیشتر میشود و سبب تداوم شیردهی می شود .

بدیهی است که در این موارد، مادر باید از استراحت و تغذیه مناسبی برخوردار باشد تا ضمن تأمین نیازهای غذایی خود بتواند نیازهای سه یا چهار قلوها را نیز فراهم کند.

دفعات تغذیه هر شیرخوار باید 8 تا 10 بار در شبانه روز باشد تا هم تولید شیر بیشترشود و هم شیرخواران به اندازه کافی شیر دریافت و خوب رشد کنند . در دو تا سه ماه اول پس از تولد لازم است دفعات و مدت تغذیه هر شیرخوار یادداشت و ثبت شود و نیز تعداد کهنه های خیس هر یک، دقیقاً مورد توجه قرار گیرد یعنی هر کدام باید شش تا هشت کهنه خیس در هر شبانه روز داشته باشند و چنانچه از پوشک استفاده می شود پنج تا شش پوشک خیس داشته باشند و دو تا پنج بار مدفوع دفع کنند . توجه به دفعات اجابت مزاج به خصوص ادرار به مادر کمک میکند تا از میزان دریافت شیر توسط هر شیرخوار اطلاع درستی به دست آورد

مراقبت و پیگیری وضعیت نوزادان و شیرخواران دوقلو و بیشتر، همچنین توزین دقیق و مرتب آنان و وزن گرفتن مناسبشان این اطمینان را به مادر، اطرافیان و پزشک میدهد که شیرمادر کافی است .

کلید موفقیت اهمیت دادن در شروع تغذیه با شیر مادر در طی ساعت اول و یا دوشیدن شیر مادر در طی ۶ ساعت اول بعد از تولد



طرز بغل گرفتن دوقلوها در هنگام شیر دادن همزمان



شناسنامه پمفلت آموزشی

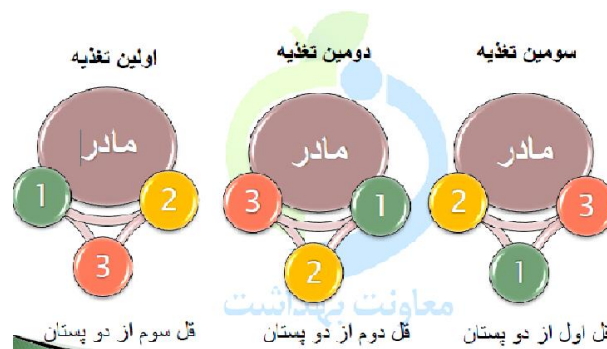
عنوان	شیردهی در چندقلویی
تهیه و تدوین	مژگان انصاری - کارشناس مامایی
مشاور علمی	کلینیک شیردهی خانم دکتر شفیعی
سال تهیه	آبان ماه ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW5-31
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلдіس شاهین شهر	
منابع علمی: حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک	

شیر دادن به دوقلوها

تا هنگامیکه شیرخواران هردو پستان را کاملاً و به طور موثر تخلیه می کنند نیاز به تعویض پستانها نیاز 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 هردو پستان در تولید شیر، پیشگیری از رشد نامتناسب پستانها، هماهنگی و تحریک مناسب چشم شیر خوار، پیشگیری از امتناع در گرفتن پستان طرف دیگر و دریافت متناسب از شیرپیشین و شیر پسین در شیرخواران چند قلویی می توان پستانها را در طی یک نوبت تغذیه (خصوصاً در نوزاد خواب آلود) یا روزانه جابه جا کرد که این عمل باعث می شود پستانی که شیرخوار خواب آلود یا ضعیف از آن تغذیه می نموده توسط شیرخوار دیگر که مکیدن قوی دارد تخلیه شده و با تولید شیر بیشتر و کافی منجر به کاهش مشکلات پستانی مادر شود. در ضمن در حین مکیدن شیر خواری که مکیدن قوی دارد با تحریک رفلکس جهش شیر، شیر بیشتری نصیب شیرخوار خواب آلودی که از این پستان تغذیه می شود خواهد شد.

شیر دادن به سه قلوها و چهار قلوها

شیر دادن به سه قلوها



شیر دادن چهار قلوها

دو شیرخوار در یک زمان یا جابجایی بطور متناوب بین شیرخوارانی که در ابتدا و یا در انتهای هر نوبت شیر میخورند

مشکلات معمول کاهش تولید شیر در چند قلوها

- تولد نوزاد نارس (با ناتوانی در مکیدنهای قوی جهت تخلیه پستان و تحریک تولید شیر)

- عملکرد نادرست مادر در عدم آگاهی در نحوه در آغوش گرفتن و مکیدن موثر شیرخوار در روزهای اول تولد

- 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 و مصرف دارو

- حمایت ناکافی جسمی و روحی مادر توسط خانواده و دوستان

طرز بغل کردن دوقلوها هنگام شیر دادن همزمان

شیر دادن به دوقلوها به طرق زیر و یا با هر روشی که برای مادر و شیرخواران راحت تر است و دوست دارند انجام می شود:

۱. وضعیت زیر بغل: بیشتر برای نوزادان و شیرخواران کوچک تر مناسب است. باید بچه ها را روی بالش قرار داده و پاهای هر کدام به طرف زیر بغل مادر و سر و صورت ایشان روبه روی پستانهای مادر باشد و هردو از پشت با دستهای مادر نگه داشته شوند.

۲. وضعیت موازی: یکی از دوقلوها در وضعیت معمول شیردهی و دیگری زیر بغل نگه داشته شود.

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