



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)  
مدیریت خدمات پرستاری و مامانی



## موفقیت در شیردهی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

برای راحتی و ریختن ترس خود نیاز دارید استفاده کنید.

سزارین چالش های دیگری نیز برای شیردهی به نوزاد را به همراه دارد و خیلی زود مادر در اثر درد و خستگی جسمی و عاطفی ناتوان می شود. عجله نکنید کمک دریافت کنید درد خود را اداره کنید و استراحت کافی داشته باشید.

به رژیم درمانی خود بچسبید. تغذیه با شیر مادر زمانی آسان تر خواهد بود که بهبود یافته باشید. هرچه برای این تجربه آماده تر باشید به احتمال بیشتری شیردهی پستانی موفقیت برای نوزاد خود خواهید داشت.



منبع:

Lawrence, Ruth A., Md, Lawrence, Robert M.,  
Md. Breastfeeding A Guide For The Medical  
Profession. Mosby. Philadelphia. 1999.

## نکاتی برای شیردهی موفق نوزاد پس از سزارین

شیردهی را هر چه زودتر پس از جراحی سزارین شروع کنید.

شیردهی را زود به زود انجام دهید شاید هر دو یا سه ساعت یکبار.

تا حد امکان بچه را مدت طولانی تری نزد خود نگهدارید. از همسر، دوست یا یک همراه بخواهید که در کنار شما بماند بطوریکه بتوانید نوزاد را در اتاق خودتان نگهدارید.

اگر از نوزاد خود جدا بودید حتما از پمپ پستان برای دوشیدن شیر خود استفاده کنید. شیر دوشیده شده را ذخیره و برای تغذیه نوزاد استفاده کنید. پستان خود را هر دو تا سه ساعت یکبار پمپ کنید تا تولید شیر پستان تحریک شود.

قبل از شیر دهی داروی مسکن خود را بخورید. در حین شیر دادن راحت تر خواهید بود.

از مزیت وقت اضافی در بیمارستان استفاده کنید. بعد از ترخیص در مقایسه با اقامت در بیمارستان مدت کمتری را با نوزاد خود نسبت به کسی که زایمان واژینال داشته است سپری می کنید. از این زمان برای استراحت و شروع بهبودی و محکم کردن پیوند خود با نوزاد استفاده کنید. اقامت بلند مدت در بیمارستان به شما زمان کافی برای مشورت با پرسنل بیمارستان و متخصص مشاور شیردهی را می دهد. از این زمان برای پرسیدن سوالات خود و یادگیری تمامی چیزهایی که

## تغذیه نوزاد با شیر پستان پس از سزارین

به عنوان یک قاعده کلی، تغذیه پستانی نوزاد بایستی تا سر حد امکان هر چه سریعتر پس از زایمان انجام شود. زمانی که مادر با سزارین بچه را بدنیا آورده است، چند مانع عمومی وجود دارد که می‌تواند تغذیه پستانی نوزاد را مشکل سازد. اما اگر شما آمادگی دارید و فردی متعهد هستید، می‌توانید بر این چالش‌ها فائق آمده و تغذیه پستانی را بطور موفقیت آمیز پس از سزارین شروع کنید. درد ناشی از برش سزارین و همچنین درد ناشی از انقباضات رحمی ممکن است شیردادن به بچه را خیلی ناراحت کننده سخت کند.

خوابیدن به پهلو ممکن است تا زمان بهبود برش سزارین به شما در تغذیه راحت و بدون درد نوزاد با پستان خود کمک کند.

اگر می‌خواهید در حالت نشسته نوزاد را شیر بدهید، از یک بالش بر روی موضع برش استفاده کنید تا از موضع برش حمایت شده و تکان‌های ناگهانی به آن ضربه وارد نکند و درد تشدید نشود.

همانطور که بدن رو به بهبودی می‌رود، تغذیه نوزاد با پستان مادر راحت تر می‌شود.

## تاثیر داروهای تجویز شده حین زایمان بر

### شما و نوزادتان چیست؟

با توجه به نوع بی‌هوشی یا بی‌حسی مورد استفاده در حین جراحی، شما و نوزاد شما ممکن است برای مدتی پس از رویه جراحی خواب آلود باشید. اگر تحت بیهوشی

عمومی بوده‌اید، بعد از رفع بیهوشی و هوشیاری کامل می‌توانید نوزاد خود را شیر دهید.

در بی‌حسی اپیدورال یا اسپینال ممکن است در خود اتاق عمل یا اندکی پس از خروج و در اتاق ریکاوری بتوانید نوزاد خود را شیر دهید.

## شیر دهی به نوزاد و داروهای مسکن

مهم است که داروهای مسکن خود را پس از انجام سزارین مصرف کنید.

اگر درد داشته باشید شاید ترمیم برای بدن سخت تر شود، خودتان نیز در طول شیر دادن به بچه احساس ناراحتی خواهید کرد و ترشح شیر از پستان شما مدت بیشتری طول خواهد کشید.

به دکتر اطلاع دهید که قصد دارید به بچه شیر خودتان را بدهید و از وی بخواهید مسکن‌هایی برای شما تجویز کند که برای شیردهی ایمن باشد. گرچه مسکن‌هایی مصرف می‌کنید که از نظر شیردهی ایمن هستند، بعضی از آنها از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شود.

این مسئله موجب خواب آلودگی نوزاد می‌شود. خواب آلودگی ناشی از داروهای مسکن برای نوزاد مضر نیست، اما شیر دادن به نوزادی که خواب آلود است خود چالشی بزرگ است.

## سزارین و تولید شیر پستان

۱ پس از سزارین شما ممکن است تاخیری در شروع تولید شیر از پستان مشاهده کنید. اگر بچه را زیاد بر روی

سینه خود گذاشته و پستان شما را میک بزند، تولید شیر تحریک شده و شیر زودتر تولید می‌شود.

## عواطف پس از سزارین

اگر جراحی خیلی سخت باشد، یا اگر به صورت اورژانسی انجام شده و شما برای آن آماده نبوده باشید، وضعیت جسمی و عاطفی شما ممکن است با تمایل شما به تغذیه نوزاد با شیر پستان خود تداخل کنند.

تولد تروماتیک یا سزارین پیش‌بینی نشده ممکن است موجب غمگینی و احساس شکست در مادر شود.

اگر تولد به شیوه‌ای که تصور می‌کردید رخ نداد، ممکن است احساس غمگینی و احساس کمبود و فقدان بکنید. این‌ها عواطف و واکنش‌های عمومی هستند و شما در این مسئله تنها نیستید.

در مورد احساسات خود با نزدیکان صحبت کنید و حمایت آنها را بپذیرید.

تغذیه با پستان ممکن است به پشت سر گذاشتن این سختی‌ها و ناراحتی‌ها کمک کند.