

اسٽرس وٽشیردهی

دکٽر صمد پور

اهداف آموزشی

۱- آشنایی با فیزیولوژی شیردهی در هنگام تنش

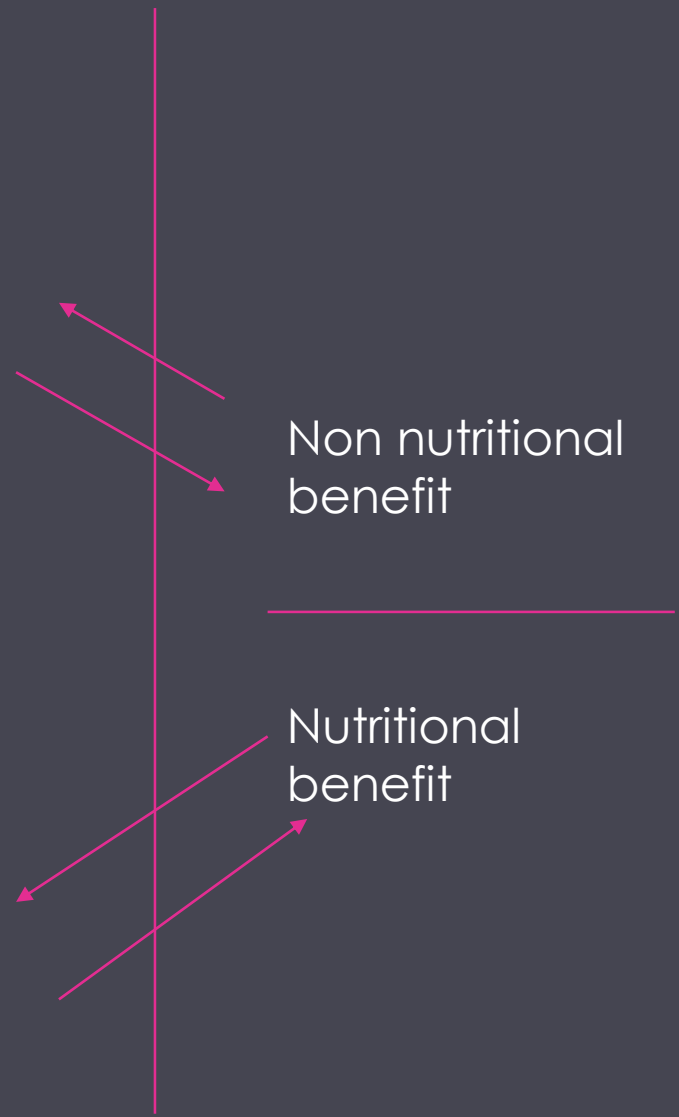
➤ ۲- شناخت عوامل موثر بر رفتار مادرانه

➤ آشنایی با مزایای شیردهی در شرایط استرس زا




رفتار
مادری

شیردهی



Non nutritional
benefit

Nutritional
benefit



۱. هدف اصلی شیردهی تامین تغذیه شیرخوار است شیردهی؛ رابطه عرضه و تقاضاست

۲. انگیزه مادر در تامین شیردهی موثر است

۳. انگیزه نیز حاصل رابطه مادر و شیرخوار است رابطه سازنده؛ بر شیردهی تاثیر مثبت دارد اما تجربه منفی با گسستن رابطه دوگانه سبب توقف شیردهی میشود

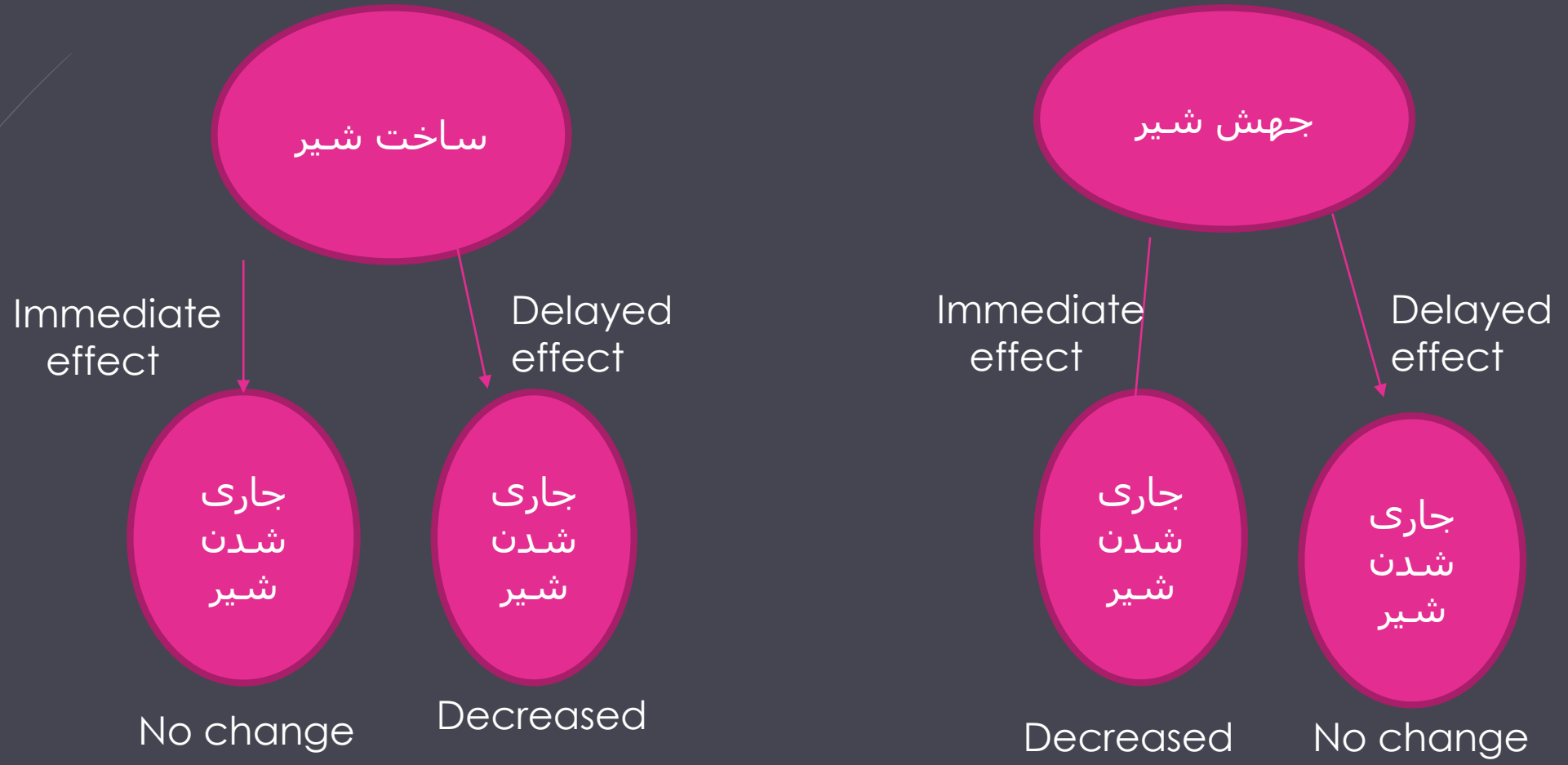
- ▶ بسته به مدت زمان استرس و محل اثر آن مهارشیردهی می تواند ناشی از کاهش تولید یا کاهش جهش شیر باشد

تنش حاد --- اشکال در تولید ----- اثر مهارکننده کمی بعد
ظاهر میشود (بعلت تاخیر ۱۲-۸ ساعته بین ترشح پرولاکتین
و تولید شیر)

تنش حاد --- مهار جهش شیر --- توقف آنی در شیردهی
(مهار جاری شدن شیر بدنبال کاهش اکسی توسین یا فعال
شدن سیستم سمپاتیک مرکزی یا محیطی)

تنش حاد --- اثر روی هر دو جزء تولید و جهش شیر --- وقفه آنی
و دراز مدت عرضه شیر --- (بدلیل مهار آنی در جهش
و مهار تاخیری تولید)

استرس → اساد



هورمون ها

▶ پرولاکتین ؛ اکسی توسین ؛ گلوکوکورتیکوئیدها ؛ انسولین



▶ هورمونهای شیرساز اولیه برای تولید و جهش شیر میباشند

▶ هورمونهای دیگر مثل لپتین و شبه مخدرها نیز دخالت دارند

▶ درجنس مذکر و زنان غیرشیرده ؛ پرولاکتین و اکسی تونین بعلت

▶ ترشح در زمان ؛ هورمونهای تنش محسوب میشوند

▶ تنش طولانی مدت محرک === اثرمهارى برترشح
شیر === کاهش عرضه == کاهش مقدارشیر

▶ تماس طولانی مدت == اثرروى جهش
شیر === مهارشیردهى

▶ تغذیه باپستان بادوشیدن شیربه میزان
شش باردروزیا بیشتر درتحریک حداکثرى
تولیدشیراهمیت دارد

▶ تغییردر دفعات شیردهى برترشح پرولاکتین
وانسولین اثر میگذارد. درکوتاه مدت میزان
تخلیه پستان مهمترست تا تعداد دفعات

رفتار مادرانه

- شروع رفتار مادرانه تحت کنترل هورمونهای پرولاکتین واکسی توسین است
- عمل شیردهی مساله عرضه و تقاضاست
- نگرش مادرانه:
- ۱- گروه اول: موانع مادری: شخصیت؛ نحوه زندگی؛ تمایل به تغذیه باپستان؛ تحصیلات و آگاهی؛ حمایت اجتماعی و عوامل روانشناختی مثل اضطراب و افسردگی ناشی از تنش
- ۲- گروه دوم: ویژگیهای شیرخوار: وضعیت سلامت و نیازهای او:
- ۳- گروه سوم: زوج مادر و شیرخوار

عوامل مادری

- ▶ آناتومی
- ▶ اشکال درگرفتن نوک پستان
- ▶ تکامل ناکافی غدد پستانی
- ▶ فیزیولوژی: عدم کفایت هورمونی
- ▶ سلامت فردی
- ▶ صفات ویژه مادر
- ▶ تمایل به شیردادن
- ▶ اعتماد به نفس
- ▶ نحوه زندگی
- ▶ آگاهی از مزایای شیردادن (شیرمادر)
- ▶ حمایت اجتماعی (خانواده - دوستان - پزشک)
- ▶ تنش
- ▶ اضطراب
- ▶ افسردگی
- ▶ تداخل کارمادر با شیردهی

عوامل مربوط به شیرخوار

- وضعیت سلامت
- نارسی
- بیماری
- بستری بیمارستانی
- مشکلات تغذیه ای
- اشکال گرفتن پستان
- اشکال مکیدن
- عدم هماهنگی مکیدن بلع تنفس



زوج مادر - شیرخوار

➤ جدایی درازمدت مادر-شیرخوار

➤ محیط نامناسب مادر - شیرخوار



اثر استرس بر مادر

- کاهش خواب
- کاهش غذا خوردن یا مصرف غذای بی خاصیت
- افزایش نوشیدن چای و قهوه
- مصرف بیشتر الکل
- ===== کاهش زمان ؛ طول شیردهی ؛ تولید شیر
- کاهش رفلکس رگ کردن پستان
- کودک خواب آلوده یا بیقرار ----» دریافت کمتر شیر
- حلقه معیوب ===» شروع زودرس غذای کمکی ---»
«باور غلط عدم قدرت شیردهی مادر استرسی
- استرس بیشترین اثر را روی جریان شیر مادر دارد اما تولید شیر تحت تاثیر آن نیست

انواع استرس

۱- استرس روانی

افسردگی واضطراب----«کاهش اعتماد به نفس
عواملی مثل ازدست دادن یکی از نزدیکان و...» کاهش بازتاب جهش شیر

۲- استرس جسمی

- تغذیه نادرست و ناکافی (عدم تغییر کمیت)
- خستگی (بعلت کاهش مکیدن و کاهش دفعات
(
- سیگار(اشتهای کمتر مادر-کودک بی اشتها -
کولیک بیشتر)
- الکل (کاهش رفلکس رگ کردن -مادر بی توجه
(
- شکلات قهوه نوشابه های کولا (کافیین -۳ تا ۵
فنجان قهوه غلیظ سبب بیش فعالی و بیقراری نوزاد)

مزایای شیر مادر

- برای مادر
- افزایش اعتماد به نفس ---- «بهترین غذا
- میتواند خودش شیرخوارش را آرام کند
- نشان دادن عشق کودک ---- «آرامش مادر
- تغییر خلق ---- «ترشح بیشتر اکسی توسین - پرولاکتین - بتاندورفین
- استراحت در زمان شیردهی
- دلسوزی کمتر برای خود (نیازمندی شخص دیگر به او)

مزایای شیرمادر

➤ برای کودک



بهره مندی از بهترین تغذیه



برخورداری از گرما و امنیت آغوش مادر



کاهش احتمال کودک آزاری

