

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*"I begin with the name of Allah,
Who is Most Kind, Most Merciful.*

تغذیه پستانی: مکیدن و بلعیدن طبیعی

Breastfeeding: Normal Sucking and Swallowing



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



حمایت از
مهارت‌های مکیدن شیر خوار
در تغذیه با شیر مادر



دکتر محمود راوری
متخصص کودکان و عضو کمیته کشوری شیر مادر
مشاور شیردهی و مدرس تربیت مشاور شیردهی

قابل استفاده برای مشاوران شیردهی، متخصصان کودکان، زنان، دانش‌آموختگان مامایی و گفتار درمانها
همراه با محتوای افزودنی دیجیتال



مکیدن طبیعی Normal Sucking

تماس پوست با پوست نوزاد با مادر



- ▶ در انسان هرگاه تماس پوست با پوست نوزاد با مادر بلافاصله پس از تولد آغاز شود، **نوزاد بیشترین تمایل را برای شیرخوردن خواهد داشت.**
- ▶ شیرخوار انسان برای خوردن شیر از پستان مادر به **وضعیتی پایدار** نیاز دارد، وضعیت دمر خوابیده نوزاد به روی شکم یا قفسه سینه مادر به او اجازه می دهد که **حرکات گردن، فک و زبان خود را** بهتر کنترل نماید.
- ▶ به نظر می رسد که **حرکات دست زدن به دهان و پستان،** برای **Latch-on** ضروری می باشد. هرچه تعداد بیشتری از این **حرکات توسط نوزاد انجام شود، گرفتن پستان و مکیدن سریع تر آغاز می شود.**

آناتومی

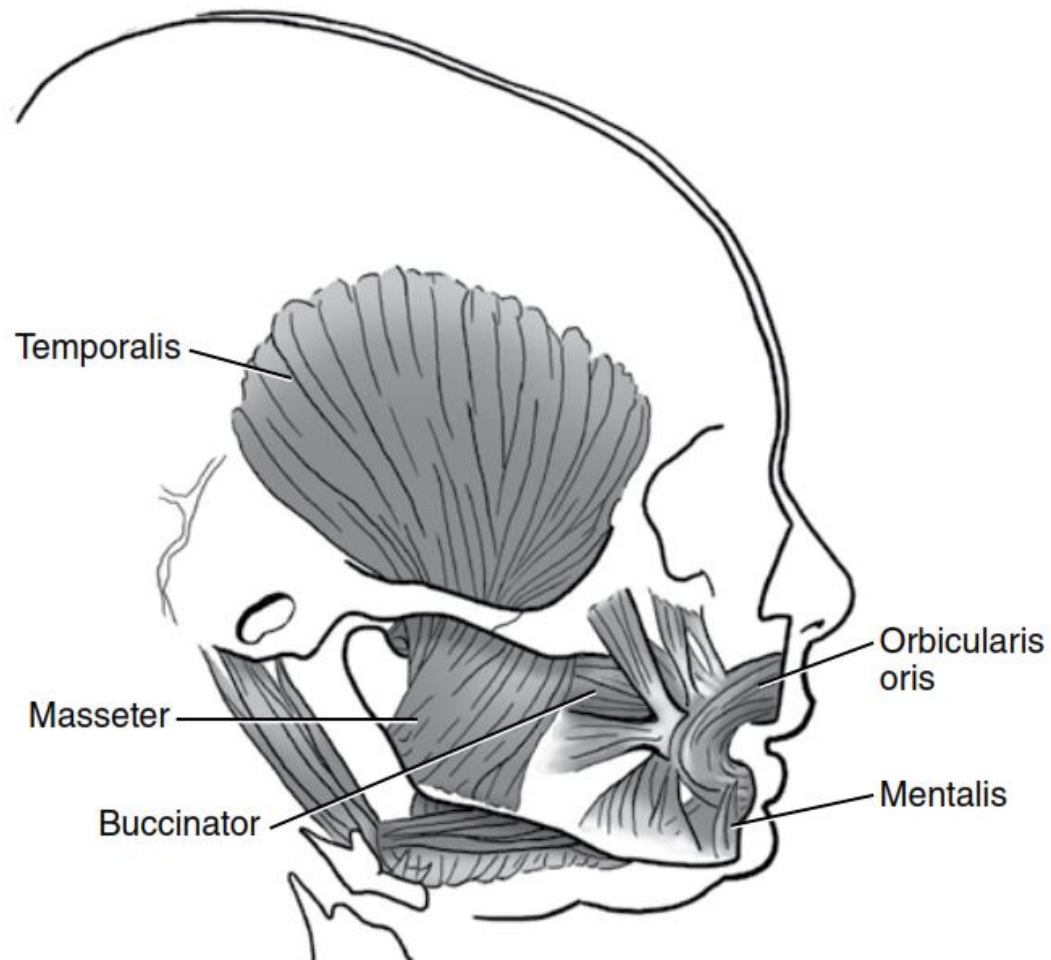


- ▶ بزرگی زبان نوزاد نسبت به اندازه حفره دهان
- ▶ نقش بافت‌های چربی گونه‌ها در افزایش فشار منفی (مکش)
- ▶ نقش بافت‌های چربی در گونه‌ها بنحوی است که به عنوان تکیه گاه از دو طرف برای **حمایت** از زبان است که در یک وضعیت ناودانی عمل کند و یا در خلال مکیدن، زبان را در قسمت میانی حفره دهان نگه دارد.
- ▶ لب پایینی پس از لچ معمولاً به سمت بیرون برگشته می‌شود. هرگاه لچ به شکل صحیحی انجام شود، لب بالایی معمولاً در وضعیت خنثی است. هرگاه لب بالا بیش از حد به سمت بیرون متمایل شده باشد نشان‌دهنده لچ ضعیف (**shallow latch**) در خوب نگرفتن پستان است.





عضلات صورتی مرتبط با تغذیه



- ▶ متفاوت بودن فعالیت ماهیچه ها در هنگام تغذیه پستانی با بطری شیر
- ▶ کمتر مورد استفاده قرارگرفتن ماهیچه های چانه ای mentalis و جونده masseter ، و بیشتر استفاده کردن از ماهیچه های شیپوری buccinator و ماهیچه های حلقوی دهان orbicularis oris در هنگام تغذیه با بطری .

Sucking یا مکیدن، Suckling یا مکیدن پستانی

▶ تفاوت بین مکیدن بطری و مکیدن پستانی

○ مکیدن بطری شامل فشردن (حرکت بالا و پایین زبان و فک)

○ مکیدن پستانی (بجز فشردن ابتدایی شامل یک حرکت جلو به

عقب و موج گونه زبان و نهایتاً پائین آمدن زبان است)

▶ شیر خوردن از پستان یک فعالیت بیولوژیکی هنجار برای شیرخوار

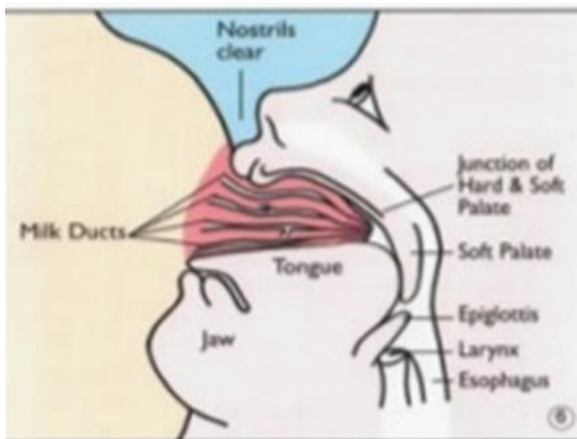
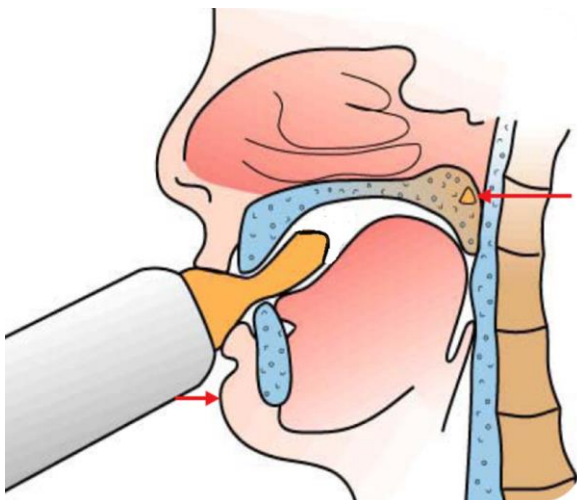
محسوب می شود و مکیدن طبیعی همان مکیدنی است که در تغذیه

پستانی رخ می دهد.

▶ واژه مکیدن پستانی suckling به معنای عمل تغذیه از پستان و

مکیدن sucking برای توصیف فعالیت حرکتی دهان جهت انتقال

شیره شیرخوار بکار برده شده است.

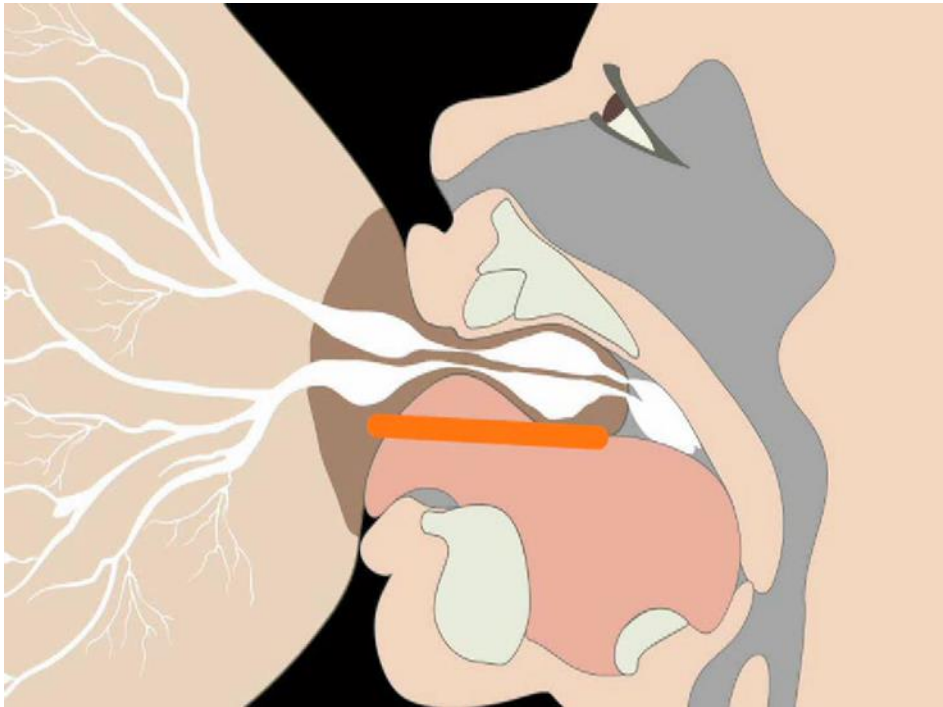


Normal Sucking مکیدن طبیعی

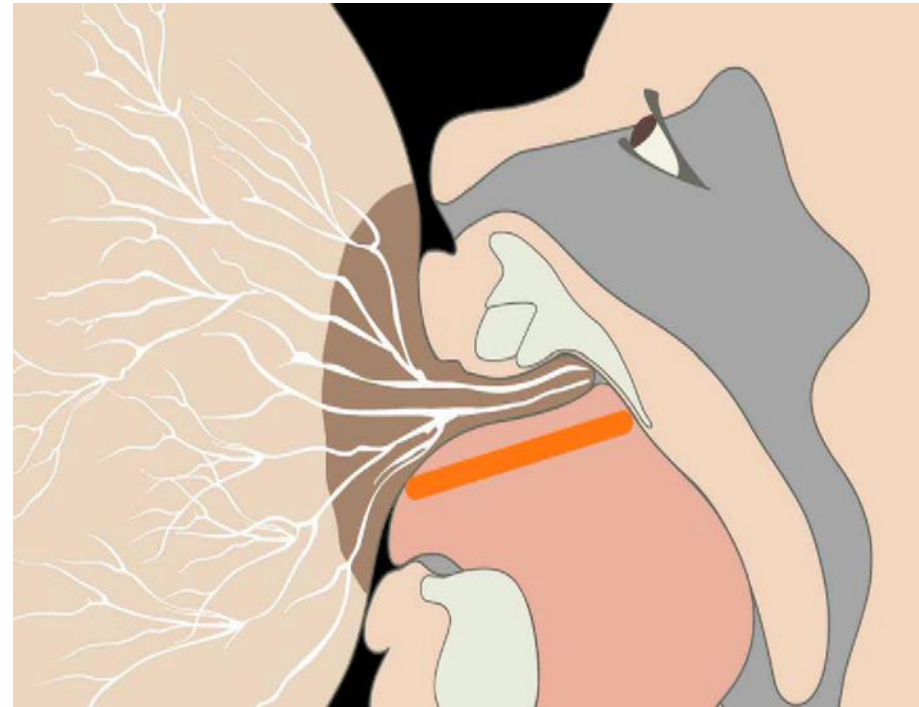
- ▶ اولین حرکات مکیدن جنین از هفته های ۱۴ الی ۱۶ آغاز می شوند.
- ▶ در جنین عمل مکیدن با حرکات منظم ترزبان تا هفته ۲۶ به وجود نمی آید.
- ▶ در هفته ۳۰ تا ۳۳ مکیدن های غیر تغذیه ای سازمان یافته تر شده و به الگوی burst-pause تبدیل می شود.
- ▶ نوزاد نارس در ۳۲ هفتهگی می تواند هماهنگی در مکیدن و بلع و تنفس داشته باشد و در ۳۴ هفتهگی مکیدن تغذیه ای همانند نوزاد ترم را شروع کند.



Conventional



New



- **Vacuum plays a key role in milk removal.**
- The tongue does not move in a 'peristaltic' motion.
- There is no marked indentation of the nipple.
- The tip of the nipple does not reach the junction of the hard and soft palates





بلعیدن طبیعی Swallowing

دو واژه مختلف

▶ **عمل تغذیه Feeding** به آنچه که در خلال مرحله دهانی رخ می دهد اطلاق می گردد

○ از مکیدن تا تشکیل توده غذایی (bolus)، و سپس حرکت این توده به سمت عقب دهان

▶ **عمل بلعیدن swallowing** شامل سه مرحله دهانی، حلقی و مروی، از زمانی است که شیر وارد دهان شده تا به معده می رسد.

▶ مشاوران شیردهی عمدتاً بر ارزیابی جنبه های تغذیه (مرحله دهانی) تمرکز می کنند، با این وجود، درک این نکته مهم است که کل این فرآیند و وضعیت شیرخوار بر بلعیدن تأثیر می گذارد.



بلعیدن

- ▶ اعمال مکیدن و بلعیدن از پیش از تولد وجود دارد، ولی لزوماً همراه با هم اتفاق نمی افتند.
- ▶ در رحم، عمل **بلعیدن** در هفته ۱۲/۵ بارداری در جنین مشاهده می شود.
- ▶ یک جنین ترم کامل روزانه ۴۵۰ میلی لیتر مایع آمنیوتیک می بلعد.



الگوی بلع

- ▶ **الگوی بلع** در مکیدن تغذیه ای و مکیدن غیر تغذیه ای متفاوت است.
- ▶ **نسبت مکیدن به بلعیدن:** در شیرخوار با سن کمتر، ۱ به ۱ و در انتهای تغذیه این نسبت افزایش می‌یابد (۲ به ۱ یا ۳ به ۱).
- ▶ شیرخوار با سن بیشتر مکیدن‌های بیشتری قبل از بلعیدن انجام می‌دهند. در مکیدن غیر تغذیه ای این نسبت بسیار بیشتر است و ممکن است به ۶ تا ۸ مکیدن قبل از یک بلع برسد.
- ▶ **سرعت جریان شیر و اندازه‌ی حفره‌ی دهان شیرخوار نیز در نسبت مکیدن و بلعیدن اثرگذار است.**



ارزیابی تغذیه

1. **تغذیه پستانی** باعث ارتقاء تکامل فیزیولوژیکی طبیعی و رشد و عملکرد بهینه ساختارهای دهان و صورت می شود.
2. **ارزیابی تغذیه** فرآیندی پیچیده است و شامل مشاهده ساختار دهانی و عملکرد حرکتی دهان، و همچنین مشاهده وضعیت کلی بدن شامل تون عضلانی، سطح انرژی، هوشیاری مناسب، و ظرفیت اکسیژن گیری می باشد.
3. **اگر نوزاد در شرایط طبیعی نتواند از پستان تغذیه کند، احتمال اینکه مشکلی وجود داشته باشد زیاد است.**



ارزیابی تغذیه

6. روش ایده آل این است که یک "تیم تغذیه" به مشکلات مهم تغذیه و/یا بلعیدن بپردازد.
7. تیم تغذیه گروهی از متخصصین تشکیل شده است که پزشک متخصص کودکان یا نوزادان می تواند به عنوان یک هماهنگ کننده تیمی عمل نماید.
8. **گفتار درمان، کاردرمان، پرستار، و مشاور شیردهی** در تیم اصلی لحاظ می شوند.
9. دیگر اعضای گروه می توانند شامل یک مددکار اجتماعی، روان شناس، فیزیوتراپ، متخصص گوارش، متخصص اعصاب، متخصص گوش، حلق و بینی، متخصص ریه، متخصص آلرژی، متخصص غدد داخلی، و دندان پزشک باشند.
10. اعضای تیم از دیدگاه حرفه ای خود مهارت های شیرخوار را ارزیابی نموده و نتایج را گزارش می کنند



راهبردهای جبرانی Compensatory Strategies

▶ بر اساس ارزیابی ها می توان روش های زیر را جهت افزایش کارایی شیردهی و امکان تغذیه بهتر با توجه به محدودیت های آناتومیکی مادر و/یا شیرخوار اعمال نمود:

1. استفاده از وضعیتی در شیردهی که بهترین حمایت شیرخوار و بیشترین لچ موثر را داشته باشد.
2. استفاده از محافظ نوک پستان برای اینکه شیرخوار بتواند نوک و هاله پستان را بهتر به دهان ببرد
3. فشار به روی هاله به روش (RPS)، یا کمی پمپ زدن قبل از شیردهی برای نرم شدن هاله جهت انعطاف پذیرتر نمودن آن
4. استفاده از دستگاه نوک ساز Nipple Everter، مانند استفاده از سرنگ آماده شده و Supple Cup قبل از شیردهی، برای برجسته تر نمودن نوک پستان
5. فشردن یا ماساژ پستان برای افزایش جریان شیر
6. پرکردن نوک محافظ پستان با شیر یا لوله معده متصل به سرنگ حاوی شیر جهت تحریک مکیدن
7. استفاده از ابزارهای مکمل رسان جهت بهبود انتقال شیر



Nipple Everter



Supple Cup

اگر بالا رفتن نوک زبان از گرفتن پستان جلوگیری می کند

▶ هنگامی که شیرخوار نوک زبان خود را پایین نمی آورد، سعی کنید از روش های زیر برای تشویق وی جهت پایین آوردن نوک زبان استفاده نمایید:
❖ راهکارهای تسهیل کننده:

به شیرخوار زمان بیشتری بدهید که حرکات دهان را منظم نموده و زبان خود را پایین بیاورد بلافاصله قبل از لچ، نوک زبان شیرخوار را قلقلک دهید، این کار می تواند به پایین آوردن زبان کمک کند کمی از شیر خود را به روش تغذیه با انگشت به کودک که عادت به بالا بردن زبان دارد بدهید. تغذیه از طریق انگشت به شیرخوار یاد می دهد که شیردر بالای زبان قرار می گیرد.
به تنفس های سریع شیرخوار توجه کنید و ببینید آیا می تواند به درستی تغذیه کند می توان با تکان دادن آرام، نوازش کردن، کاهش سروصدا و نور محیط به آرامش کودک و کاهش تعداد تنفس او کمک نمود.
تغییر وضعیت شیرخوار در هنگام تغذیه (خوابیده به شکم با گردن کشیده) می تواند مسیر هوایی را باز نموده و تنفس را آسان سازد



نشانه های سیر شدن

- ▶ علاوه بر وزن قبل و بعد از تغذیه، مشاهده زبان بدن body language شیرخوار، اطلاعات مفیدی در مورد دریافت کافی شیر توسط او به دست خواهد داد.
- ▶ شیرخواری که سیر شده است پستان مادر را رها می کند و با قرار دادن صورت خود بر روی پستان به خواب می رود.
- ▶ به علاوه با سیر شدن شیرخوار، معمولاً دست های او از وضعیت مشت شده به وضعیت خم شدگی ملایم انگشتان ظاهر می شود.
- ▶ شیرخواران بزرگ تر پستان را رها نموده و سعی می کنند نظر مادر را برای تعامل جلب نمایند.
- ▶ در مراحل از تکامل که شیرخوار بیشتر به محیط توجه می کند (۴-۶ ماهگی)، ممکن است شیرخوار چندین بار پستان را گرفته و رها کند، توجه مادر را به خود جلب نموده یا به رویدادهایی که در پیرامون وی رخ می دهد توجه کند.
- ▶ شیرخوارانی که معمولاً بدون جدا شدن خود از پستان، به خواب می روند و یا به ویژه اگر در مقابل جدا شدن از پستان مقاومت کرده یا شروع به مکیدن مجدد کنند ممکن است شیر کافی دریافت نکنند.
- ▶ دوره های شیردهی طولانی که بیش از ۴۰ دقیقه به طول می انجامد نشان می دهد که شیرخوار به خوبی تغذیه نمی شود.



طراحی یک برنامه تغذیه ای با مادر



- ▶ ارزیابی دقیق با توجه به ساختار و عملکرد شیرخوار ، مهارت های تغذیه ای مشاهده شده در شیرخوار، و مهارتهایی که در آینده کسب می کند می تواند چارچوبی برای انتخاب مداخلات فراهم نماید.
- ▶ برنامه تغذیه ای می تواند راهکارهای جبران کننده و تسهیل کننده ای برای اطمینان از تغذیه مناسب شیرخوار فراهم سازد ضمن اینکه مهارت های تغذیه ای آینده وی را نیز شکل می دهد.
- ▶ مسایل مدیریتی اساسی از طریق آموزش به مادر و تمرین در لچ و وضعیت یابی بهتر در شیردهی به سادگی برطرف می گردند.

بالتشكر

