

راهنمای تغذیه و شیردهی نوزادان متولد شده با شکاف لب و کام



تهیه و تنظیم:

مریم معروفی (کارشناس ارشد پرستاری و
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)
سحر حریری (کارشناس گفتاردرمانی)

تیم شکاف لب و کام دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

یکی از موارد مهم در مراقبت از نوزاد، توجه به وضعیت تغذیه و دریافت کافی شیر می‌باشد. مشکلات مرتبط با تغذیه‌ی کودکان دارای شکاف متنوع هستند و به نوع شکاف، یکطرفه یا دوطرفه و جزئی یا کامل بودن آن بستگی دارد، از جمله می‌توان به قدرت مکیدن ضعیف، دریافت میزان ناکافی شیر، طولانی شدن زمان تغذیه شیرخوار، خروج شیر از بینی، بلعیدن هوا و خستگی شیرخوار حین تغذیه اشاره نمود.

در این بروشور راه‌حلهایی برای کاهش این مشکلات به شما ارائه می‌گردد با مطالعه‌ی دقیق موارد ذکر شده در بروشور و همچنین کمک گرفتن از یک تیم شکاف متبحر می‌توانید شیردهی ایمن و آسانی را تجربه کنید.

اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر

به یاد داشته باشید اهمیت تغذیه‌ی شیرخوار با شیر مادر نکته بسیار مهمی است چراکه شیر مادر حاوی انواع ویتامین‌ها، روی، مواد معدنی، قند، چربی و پروتئین‌های لازم و همچنین گلبول‌های سفید است که مناسب سیستم بدنی نوزاد می‌باشد و در شیرهای مصنوعی یافت نمی‌شود. شیر مادر به راحتی هضم می‌شود و شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری‌های روده‌ای، تنفسی، عفونت گوش، مننژیت و عفونت مجاری ادراری محافظت می‌کند. ضمناً به پیوند عاطفی مادر و کودک کمک می‌کند، حاملگی مجدد را به تاخیر می‌اندازد و از سلامت مادر نیز حفاظت می‌کند.

انتخاب تغذیه با پستان یا بطری بستگی به شرایط کودک و مادر دارد. در تمام شرایط توصیه به استفاده از شیر مادر می‌باشد، چه از طریق مکیدن خود نوزاد چه از طریق دوشیدن شیر مادر با شیردوش‌های دستی یا الکتریکی و سپس استفاده از بطری و سرشیشه مخصوص.

در صورتی که نحوه شیردهی صحیح باشد مشکلی در بلع ایجاد نمی‌شود. سرفه‌های مکرر، عق‌زدن و تظاهرات دیگر نشان‌دهنده‌ی انتخاب شیوه‌ی شیردهی نامناسب یا اختلال بلع است که نیاز به ارزیابی بیشتر توسط تیم درمانی دارد

با انتخاب نحوه شیردهی مناسب، زمان تغذیه‌ی مورد نیاز در هر بار شیردهی حداکثر باید بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد، بیش از این زمان موجب از دست دادن کالری کودک می‌شود

توجه داشته باشید که **حدود ۴۸ ساعت باید به کودک زمان بدهید تا خود را با روش تغذیه‌ای انتخاب شده تطابق دهد** سپس در صورت عدم موفقیت، روش را تغییر دهید و اگر ایجاد تغییرات در نحوه شیردهی موثر نبود و علائمی از مشکل در بلع مانند پریدن شیر در گلو، باز هم دیده می‌شد حتماً به بیمارستان مراجعه کنید و یا با تیم درمانی تماس بگیرید.

اکثر کودکان دارای شکاف لب تنها، می‌توانند با پستان مادر تغذیه شوند فقط کافی است مادر برای کاهش بلعیدن هوا، هنگامی که کودک سینه را در دهان گرفته است با یک دست دوطرف شکاف را به هم نزدیک کند تا توانایی مکیدن کودک افزایش یابد یا انگشت خود را بر روی محل شکاف قرار داده تا باعث مکیدن بهتر و بلعیدن هوای کمتر توسط نوزاد شود.

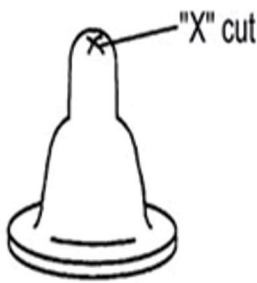
ترجیحا باید تغذیه با پستان صورت گیرد و مادر در وضعیتی آسوده بنشینید و سپس یکی از تکنیک‌های زیر را که با آن احساس راحتی بیشتری می‌کند را برای شیردهی انتخاب کند. سپس شیرخوار را به سینه خود بگیرد.



در کودک دارای شکاف کام با/یا بدون شکاف لب، خصوصاً اگر شکاف وسیع باشد عموماً برای تغذیه و وزن‌گیری بهتر و همچنین آسودگی مادر، استفاده از بطری‌های مخصوص پیشنهاد می‌شود. اگر تغذیه با پستان برای شما و کودک‌تان گزینه مناسبی نیست می‌توانید با شیردوش شیر خودتان را دوشیده و با استفاده از بطری‌ها و سرشیشه‌های مخصوص شیرخوار خود را تغذیه کنید. در تصاویر زیر انواعی از بطری‌ها و سرشیشه‌های مخصوص نمایش داده شده است.



اگر به هر دلیلی به بطری‌های مخصوص کودکان شکاف دسترسی ندارید به راحتی می‌توانید با انتخاب یک شیشه معمولی که بدنه‌ی منعطف داشته باشد تا شیر را با فشار کم بتوانید به دهان کودک بریزید.



همچنین یک سرشیشه‌ی کودکان نارس یا سرشیشه‌ی معمولی که ترجیحا از جنس لاتکس باشد و یا ایجاد یک "ضربدر یا X cut" مطابق شکل با چاقو بر روی آن، شیرخوار را تغذیه کنید. "ضربدر" باید به گونه‌ای ایجاد شود که هنگام سر و ته کردن بطری شیر به آرامی و قطره قطره بچکد.

نکات شیردهی

- هر روش شیردهی که انتخاب شود باید با زاویه حداقل ۴۵ تا ۶۰ درجه و حتی بیشتر در حالی که کودک در آغوش نگه داشته شده یعنی به صورت عمودی یا نیمه نشسته انجام شود.



- به دلیل بلع هوا حین تغذیه ممکن است نفخ و برگشت شیر از معده نوزاد بیشتر رخ دهد بنابراین کودک را مدتی بعد از تغذیه در حالت خوابیده به طرف راست قرار دهید و سر و تنه نوزاد را با شیب حدود ۳۰ درجه نگه دارید تا برگشت شیر به حلق اتفاق نیفتد.

● کودکان دارای شکاف کام در اکثر مواقع خروج شیر از بینی را تجربه میکنند. در هنگام خروج شیر، باید شیردهی را متوقف کنید و به کودک زمان لازم برای سرفه یا عطسه را بدهید. اگر این اتفاق مکرراً رخ داد، باید نحوه نگهداری کودک را بررسی کنید و او را در حالتی عمودی تر نگه دارید

● حالتی که کودک با ریتم هماهنگی تغذیه میشود و گاهی بین مکیدن ها توقف میکند، نشان دهنده خستگی کودک یا بلعیدن زیاد هوا و نیاز به آروغ زدن است در این حالت به کودک زمان مناسب بدهید، آروغ او را بگیرید و در صورت تمایل کودک، مجدداً شیردهی را ادامه دهید.

در انتها توجه داشته باشید که قطعاً وجود آرامش در مادر و محیط کودک و دور بودن از استرس ها به ایجاد حس آسودگی در کودک و تغذیه ی کافی وی بسیار کمک کننده است و فرآیند تغذیه را به امری دلنشین تبدیل میکند.

منبع:

کتاب مشاوره و تغذیه در کودکان دارای شکاف لب و کام تالیف
سحر حریری و راضیه خامی
انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران