

شیرمادر یکی از الطاف بی بدیل خالق هستی و بهترین و کاملترین غذا برای تغذیه نوزادان و شیر خواران می باشد.

شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیر مادر نیاز به آموختن و کسب مهارت دارد که با انگیزه و علاقمندی مادر و حمایت اطرافیان تسهیل می گردد.

روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار

برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد، شروع تغذیه نوزاد با آغوز (شیر روزهای اول پس از زایمان) ظرف ساعت اول تولد و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر بطور مکرر در شبانه روز توصیه می شود.

منظور از تغذیه انحصاری با شیرمادر آن است که شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روز کامل) فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب و آب قند به او داده نشود. (دادن دارو در صورت لزوم طبق نظر پزشک و قطره ویتامین آد اشکالی ندارد)

دفعات و مدت شیر خوردن شیرخوار باید برحسب میل و تقاضای شیر خوار و مشاهده علائم گرسنگی و سیری وی باشد .

حجم آغوز که در ۳روز اول پس از زایمان ترشح می شود محدود است اما نیاز نوزاد هم در همین حد است ، جریان شیر از روز سوم تا پنجم بعد از زایمان برقرار می شود.

در هفته های اول برای تحریک تولید شیر و برقراری کامل شیر در هر وعده باید از هر دو پستان به شیرخوار شیر داد . پس از جریان یافتن شیر برای دریافت قسمت آخر شیر که سرشار از چربی است در هر نوبت به شیر خوار فرصت دهید تا یک پستان را کامل تخلیه کند سپس به پستان دیگر گذاشته شود .

کنار هم بودن مادر و نوزاد در شب و روز و پرهیز از دادن گول زنک (پستانک) و بطری به شیر خوار از اصول مهم تغذیه با شیر مادر می باشد

پس از پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روز کامل) باید غذاهای کمکی به شیرخوار داده شود و تنوع غذاها و مقدار آن بتدریج افزایش یافته و تغذیه شیرخوار با شیرمادر ادامه یابد.

در سال دوم استفاده از غذاهای خانواده همراه با ادامه تغذیه با شیرمادر در تامین نیازهای تغذیه ای شیرخوار حائز اهمیت است.

چند فایده شیر مادر

۱.تغذیه با شیر مادر ابتلا به چاقی و بیماریهای قلبی عروقی ، پرفشاری خون ، سرطانها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد .

۲.تغذیه با شیر مادر از ابتلاء کودک به اسهال ، آسم ، آلرژی و عفونت های گوارشی و تنفسی محافظت می کند .

۳. شیر هر مادر برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن بر اساس تغییر نیاز های او برحسب سن و حتی در هر وعده تغییر می کند .

۴.مکیدن سینه مادر به رشد و تکامل فک و صورت نوزاد کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند .

۵.شیر مادر باعث ایجاد روابط عاطفی مادر و نوزاد شده و در نتیجه باعث تکامل جسمی و عاطفی کودک می شود.



نحوه صحیح در آغوش گرفتن و پستان گرفتن شیر خوار

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است. سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند.

صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است. دهان کاملاً باز و لب پایین او به طرف خارج برگشته ، نوک و قسمت زیادی از هاله پستان در دهان نوزاد می باشد و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب بالایی او مشاهده می شود .

مادر هنگام شیر دادن نباید احساس درد و ناراحتی کند.

پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته و راه تنفس او را نبندد.

مکیدن ها آهسته ولی عمیق است و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.

شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند



وضعیت های مادر هنگام شیر دادن



وضعیت زیر بغلی



وضعیت گهواره ای متقابل



وضعیت خوابیده به پشت



وضعیت خوابیده به پهلو

چگونه تشخیص دهیم شیرم کافی است؟

اکثر شیر خواران در روزهای اول تولد ممکن است ۷-۱۰ درصد وزن تولدشان را از دست بدهند که اگر در بررسی پزشک بیماری و کم آبی نباشد طبیعی است.

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیر خوار بر اساس رسم منحنی رشد می باشد. در شش ماهه اول هر ماه ۵۰۰ حدود گرم افزایش وزن کافی می باشد.

از روز چهارم تولد به بعد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر ۸-۳ بار مدفوع در ۲۴ ساعت نشانه دریافت کافی شیر می باشد.

مادر عزیز در صورت داشتن هر مشکلی در شیردهی با ما تماس بگیرید

درس:

نمارة تلفن:

چگونه شیرم را بدوشم؟

قبل از دوشیدن شیر دست ها را با آب و صابون و سینه را با آب ساده بشویید و از بکار بردن هرگونه کرم، لوسیون، روغن پرهیز کنید.

قبل از دوشیدن شیراستراحت کردن، فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان، حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

برای دوشیدن شیر دست باید طوری قرار بگیرد که دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالا روی لبه فوقانی هاله قرار گیرد.

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید، سپس آن را به طرف جلو بیاورید، بعد به قسمت هاله نزدیک به نوک پستان فشار بیاورید جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.

در طی ۲۴ ساعت باید ۸-۱۲ بار شیر را دوشید.

برای جمع آوری شیر از لیوان و یا ظرف دهان گشاد (شیشه ای یا پلاستیکی سخت) تمیز استفاده کنید.

شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد و درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، چراغ، شوفاژ (درجه حرارت ۳۷-۲۵ درجه سانتی گراد) باشد تا ۴ ساعت و در یخچال (۴ درجه سانتی گراد) ۹۶ ساعت و در جا یخی تا ۲ هفته و در فریزر معمولی زیر ۱۸ درجه سانتی گراد تا ۳ ماه قابل نگهداری و استفاده است.

تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده اول از شیر های قدیمی تر مصرف گردد.

برای ذوب کردن شیر دوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق و یا در مایکروویو قرار ندهید شیر منجمد باید به آرامی ذوب شود، ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود. شیر دوشیده شده باید با فنجان یا قاشق به شیر خوار داده شود. مادر عزیز: در صورت داشتن مشکل شیردهی با ما تماس بگیرید



باغستان- بیمارستان البرز تلفن تماس: ۰۲۶-۳۴۱۹۲۱۲۳

راهنمای تغذیه با شیر مادر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

معاونت بهداشتی

گروه مخاطب مادران