

مادر عزیز مقدم فرشته کوچکت مبارک

شیر مادر موهبتی الهی و بهترین و کاملترین غذا برای نوزادان شیرخوار و کودکان تا پایان ۲ سالگی است. تماس پوست با پوست پوست می‌بایست بلافاصله یا در طی ۵ دقیقه اول پس از تولد انجام شود که سبب بهبود روابط مادر و نوزاد شده و بی‌قراری نوزاد را کاهش می‌دهد. شیردهی لزوماً نمی‌بایست همان ابتدا شروع شود ولی می‌بایست حتماً طی ساعت اول تولد انجام شود.

وضعیت صحیح بغل گرفتن و شیردادن:

✓ مادر عزیز قبل از هر نوبت شیردهی و نیز قبل از دوشیدن پستانها، دستهای خود را با آب و صابون بشوید ولی نیازی به شستن نوک پستان در هر بار شیردهی نیست بهتر است که روزی یکبار استحمام کنید و اگر مقدور نیست، روزی یکبار پستان خود را با آب تمیز و سالم بشوید و از هیچگونه محلول ضدعفونی کننده مثل صابون و ... استفاده نکنید زیرا منجر به ترک خوردن نوک پستانها می‌شود.

✓ قبل از شیردهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و در هر حالت خوابیده به پشت، پهلو یا نشسته و ... چند بالش به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید تا هنگام شیردهی خسته نشوید و دچار کمردرد نگردید.

✓ نوزاد را بغل گرفته به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار بگیرد. صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماسست در پهلویش قرار بگیرد و نشیمنگاه او با کف دست‌تان حمایت شود و بهتر است

لباس هر دو شما کم باشد تا امکان تماس پوستی بیشتری برقرار شود.

✓ نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس بدهید تا دهانش را باز کند و چند بار این کار را تکرار کنید تا کاملاً دهانش را باز کند.

✓ نوزاد باید نوک پستان و قسمت بیشتر هاله‌ی قهوه‌ای رنگ اطراف آنرا که مخازن شیر در پشت این هاله قرار دارد در دهان بگیرد و با آرواره‌هایش بتواند بر این مخازن شیر فشار وارد نماید.

✓ دقت کنید که لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و هاله‌ی پستان باید در بالای دهان کودک بیشتر از پایین دهان وی قابل رویت باشد.

✓ مکیدن نوک پستان به تنهایی، موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان می‌شود.

✓ دقت کنید که پستان شما با سوراخهای بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد.

✓ نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می‌کند، بنابراین هرگز پستان را به طور ناگهانی از دهان نوزاد خارج نکنید، ابتدا گوشه لب تحتانی نوزاد را بکشید تا کمی هوا وارد دهان شود و سینه را راحت تر رها کند.

✓ پس از تغذیه از هر پستان باید جهت خروج هوای معده، شیرخوار را بر روی شکم روی ساعد خود گذاشته یا کودک را به طور عمودی روی شانه تکیه‌داشته و با ملایمت با دست به پشت او بزنید. اگر شیرخوار مقداری هوا از معده خارج کند، ممکن است فضای بیشتری برای تغذیه پیدا کند.

✓ پس از شیردهی مدت کوتاهی نوزاد را به پهلو بخوابانید تا در صورت استفراغ راه‌های هوایی او مسدود نشود.

✓ در خاتمه‌ی شیر دادن بهتر است یک یا چند قطره شیر بر نوک پستان باقی بماند تا از زخم شدن نوک پستان پیشگیری بعمل آید و نیازی به شستشوی نوک پستان نیست.

نکات قابل توجه در تغذیه با شیر مادر:

◆ شیرری که در روزهای اول از سینه مادر ترشح می‌شود، آغوز نام دارد. این شیر زرد رنگ، غلیظ، بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای شیرخوار است و نوعی واکسن برای نوزاد محسوب می‌شود.

◆ در روزهای اول حجم آغوز بسیار کم است ولی نیاز نوزاد هم در همین حد است.

◆ برای برقراری شیر مادر، تغذیه در روزهای اول باید از هر دو پستان انجام گیرد.

◆ با زیاد شدن شیر بهتر است اجازه دهید شیرخوار کاملاً یک پستان را تخلیه نماید تا چربی انتهایی شیر را استفاده کند و سیر شود زیرا ترکیب شیر مادر در تمام طول هر وعده تغذیه‌ی شیرخوار یکسان نمی‌باشد. ابتدای شیر رقیق و حاوی مقدار آب بیشتر و ویتامینها و پروتئین است که سبب رفع عطش شیرخوار می‌شود، سپس شیر غلیظ می‌شود که حاوی چربی بیشتری است.

◆ بهتر است در شیردهی تناوب استفاده از هر دو پستان رعایت شود.

◆ میزان و طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه باید مطابق با میل و دلخواه شیرخوار باشد (نه طبق برنامه زمانبندی شده) و فقط مکیدنهای مکرر سبب



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No P14



آموزش شیردهی

شماره تلفن پاسخگویی:

کارشناس شیر مادر: ۱۴-۵۵۱۷۶۸۱۰ داخلی ۲۶۶
انجمن ترویج شیر مادر: ۸۸۸۹۱۱۶۹ - ۸۸۸۹۱۱۹۱

تابستان ۱۳۹۹

بمفصلت آموزشی مددجو

★ علاوه بر مزایای فوق، برای خانواده از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.

تشخیص اینکه دریافت شیر توسط نوزاد کافی است:

- ☀ افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد.
- ☀ ۶۰۰ گرم در ماه در ۶ ماه اول به طور متوسط.
- ☀ نوزادی که از روز چهارم حداقل ۶ بار در روز ادرار داشته باشد.
- ☀ ۳ تا ۸ بار مدفوع در شبانه روز.

طرز دوشیدن و نگهداری شیر برای مادران شاغل:

☀ بهترین روش، دوشیدن شیر با دست است. دوشیدن شیر را به روش زیر انجام دهید. انگشت شست را بالای هاله و سایر انگشتان را در زیر پستان و در لبه‌ی هاله قرار دهید، انگشتان را به طرف قفسه‌سینه فشار داده و بعد انگشتان را رها کنید، سپس انگشتان را به قسمت لبه‌ی هاله جهت خروج شیر فشار دهید. لازم است جای دست خود را روی هاله برای تخلیه‌ی تمام مجاری شیر عوض نمایید، عمل فوق را با دست دیگر تکرار کنید. شیر را در شیشه‌ی شیر شیشه‌ای مخصوص و درب‌دار جمع‌آوری کنید و از ظرف استیل استفاده نکنید.

☀ شیر مادر را می‌توان ۳ الی ۴ ساعت در دمای اتاق (۲۵ الی ۳۵ درجه‌سانتی‌گراد) بدون از نور آفتاب نگهداری کرد، در دمای بالای ۳۵ درجه ذخیره نشود. ۳ روز در یخچال، دو هفته در جایخی و سه ماه در فریزر قابل نگهداری است.

☀ شیر دوشیده شده را می‌بایست با فنجان، سرنگ یا قطره چکان به نوزاد خورداند و از دادن آن با شیشه شیر (بطری) خودداری کرد.

افزایش شیر مادر می‌شود.

◆ شیر مادر به تنهایی تا شش ماهگی کفایت می‌کند و پس از آن با نظر پزشک یا مراقبین در مرکز بهداشتی درمانی تغذیه کمکی شروع خواهد شد.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- ★ رابطه‌ی عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می‌دهد و اثر مطلوب بر مادر و کودک در برقراری رابطه‌ی عاطفی و امنیت و آرامش روانی دارد.
- ★ حتی در صورت بیمار شدن شیرخوار هم می‌توانید شیردهی را ادامه دهید.
- ★ شیر مادر عاری از آلودگی، دارای درجه حرارت مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار می‌باشد.
- ★ شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند در بزرگسالی کمتر به بیماری قلبی عروقی مبتلا می‌شوند و میزان ابتلا به آسم، اگزما، آلرژی، دیابت و عفونت تنفسی در آنها کمتر است.
- ★ اسهال و تعداد دفعات ابتلا به بیماری و بستری شدن طفل در بیمارستان در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر کمتر مشاهده می‌شود.

مزایای شیردهی برای مادر:

★ از مزایای شیردهی برای مادر جمع شدن سریع رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی است که سبب دیر شروع شدن عادت ماهیانه و جلوگیری از کم‌خونی مادر و به عقب انداختن تخمک‌گذاری است که احتمال حاملگی زودرس را کاهش می‌دهد و مادران اضافه وزن ناشی از ذخیره‌ی چربی دوران بارداری را زودتر از دست می‌دهند.