



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بلوک زایمان

عنوان: تغذیه با شیر مادر



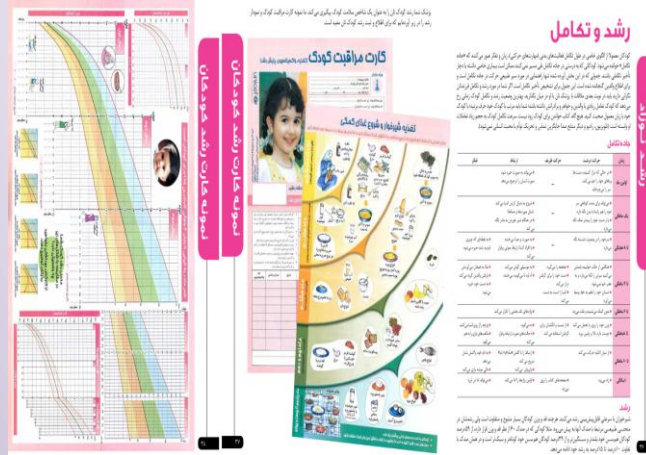
تهیه و تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

تشخیص کافی بودن شیر مادر :

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر ، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد، است.

برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



پس موارد زیر را بعلت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

- گریه زیاد شیرخوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج باشد.
- زود به زود شیرخوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.
- مکیدن طولانی پستان می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند.
- کم بودن شیر روزهای اول ، شیر روزهای اول (آغور) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماریها محسوب می شود .
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می کند.
- کوچک بودن پستانها: تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

شیر دوشیده 8-6 ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا 48 ساعت در یخچال و 3 ماه در فریزر قابل نگهداری است.

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شقاق پستان و ... به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

شیردهی مادران شاغل:

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده کنید.
- شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.
- شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.



آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید.

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارین) شروع کنید.



هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع می شود، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی:

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری ها است.
- ابتلا شیرخوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی و ... بیشتر می کند.
- زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در آینده است.
- کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیتهای مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.

- چانه چسبیده به پستان
- مکیدن نوک ژستان به تنهایی
- قرار گرفتن هاله پستان در دهان
- موجب دریافت ناکافی شیر و
- لب تحتانی به پایین برگشته
- زخم و شقاق نوک پستان می شود.



تغذیه انحصاری با شیر مادر:

از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در 6 ماه اول به شیرخوار پرهیزید. فقط شیرمادر و قطره مولتی ویتامین در 6 ماه اول کافی است. شیرمادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذا کمکی ادامه دهید.



تغذیه مکرر در طول شبانه روز:

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل در افزایش شیرمادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک:

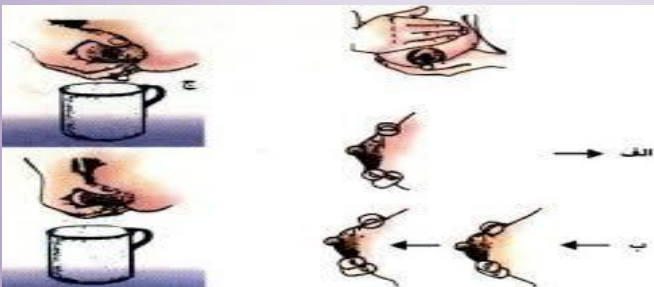
از به کار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خوداری کنید.

معایب استفاده از شیشه:

- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود.
- موجب انتقال آلودگی ها و عفونتها و بیماریها به شیرخوار می شود.
- فرم دندانها و قالب فکها را تغییر می دهد.

روش دوشیدن شیر با دست:

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب بمدت 5 تا 10 دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر ژستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید (شکل الف)
- سپس آنرا به طرف بطرف جلو بیاورید (شکل ب)
- بعد به قسمت لبه هاله فشار دهید (شکل ج)
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.



برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه نوک آن.