

## روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

در وضعیت های 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 شیر خوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شصت روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.



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

## روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیت های 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 قرار گیرد.



مکیدن پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.

چانه چسبیده به پستان

- قرار گرفتن هاله پستان در دهان

- لب تحتانی به پایین برگشته است

## شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

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

هرچه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

## خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری هاست.

ابتلا شیر خوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی و ... بیشتر می کند.

زمینه ساز ابتلا به حساسیتها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی عروقی و دیابت در آینده است.

کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

## تغذیه انحصاری با شیر مادر

از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در 6 ماه اولیه شیرخوار بپرهیزید. فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D و قطره آهن در 6 ماه اول کافی است. شیر مادر را تا پایان 2 سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

## تغذیه مکرر در طول شبانه روز

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب باشد پستانها برحسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

## عدم استفاده از شیشه و پستانک

از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جداً خودداری کنید

موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود. و موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می شود. فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر می دهد



## تشخیص کافی بودن شیر مادر

حداقل 6 کهنه مرطوب در 24 ساعت با ادرار کم رنگ بعد از روز دوم، 3-8 بار اجابت مزاج در 24 ساعت تا حدود یک ماهگی، وزن گیری مداوم بر اساس منحنی رشد.

هوشیاری، پوست سالم و شاداب (برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر به پزشک یا مراکز مشاوره شیردهی مراجعه نمایید).

## موارد زیر را به علت کافی نبودن شیر خود تصور نکنید

گریه زیاد شیر خوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرما یا گرما، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج باشد. زود به زود شیر خوردن 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 در روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی و حیاتی است و اولین واکنس او در برابر بیماریهاست. کوچک بودن پستانها باعث تولید کمتر نمی شود مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

## شیردهی مادران شاغل



اگر شاغل هستید در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.

پس از بازگشت به کار دفعات شیر دهی در عصر و شب را افزایش دهید.

از مرخصی ساعتی برای تغذیه شیر خوار در طول ساعات 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 شیر خوار داد.

شیر دوشیده شده: 4 ساعت در دمای اتاق، 48 ساعت در یخچال، 2-4 درجه (بیمارستان) و 8 روز (منزل)، 3 ماه در فریزر و 2 هفته در جایی قابل نگهداری است.

شیر ذوب شده در یخچال: 12 ساعت

### روش دوشیدن شیر با دست

بهترین روش دوشیدن است فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت 5-10 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 پستان درست در لبه هاله و شصت در بالا قرار بگیرد. پستانها را به طرف قفسه سینه فشار دهید سپس آن را به طرف جلو بیاورید. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند. برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه نوک.

برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

نوزادانی که بستری هستند تاگر نوزاد شما در بخش NICU بستری است و فعلا نیاز به دریافت شیر ندارد رعایت نکات زیر الزامی است:

• عدم تغذیه نوزاد شما به این معنی نیست که ذخیره شیرمادر به تعویق بیفتد. در مادران که زایمان طبیعی داشته اند، اما نوزادشان در بخش NICU بستری است لازم است که بعد از انتقال به بخش، مادر هر 2-1/5 ساعت هر 2 سینه را از شیر تخلیه کند. شیر دوشیده شده باید در ظرفهای مخصوص نگهداری شیر (پلی اتیلن) نگهداری شود و بر روی آن برچسب تاریخ نصب شود و در یخچال نگهداری شود. مادرانی که سزارین شده اند نیز باید دستورالعمل بالا را اجرا کنند، اما شروع آن تا زمان هوشیاری مادر می باشد.

\* شیر اولیه مادر (شیر آغوز) جهت نوزاد بسیار مفید است پس بعد از دوشیدن آن را دور نریزد.

• برای نگهداری شیر از ظروف پلی اتیلن (ظرف های مخصوص نگهداری شیر که در داروخانه ها نیز موجود است) استفاده شود.

• از نگهداری شیر در ظروف استیل، شیشه ای و پلاستیک جدا خودداری شود.

• از پستان جدا کردن شیر خوار

• روی قسمتی از پستان که نزدیک دهان کودک است فشار بیاورید.

• چانه شیرخوار را به سمت پائین بکشید.

• یک انگشت را وارد دهان کودک کنید.

• سپس به آرامی سینه را از دهان نوزاد خارج کنید.

### علائم سیری

• در شروع تغذیه اکثر شیرخواران بدن سفت دارند، همانطور که تغذیه شده و سر می شوند بدنشان شل می شود و آرامش می یابند.

• بیشتر شیرخواران وقتی شیر کافی دریافت کرده باشند پستان را رها می کنند و البته عده ای به مکیدن های آرام ادامه می دهند تا زمانی که خود پستان را رها کنند.

• اجازه دهید که شیرخوار بتدریج پستان را رها کند و بعد پستان دیگر را به او بدهید تا کودک بتواند شیر مفید انتهایی را دریافت کند. این کار سبب تولید شیر بیشتر می شود.

• توصیه

• شیر دادن در اتاق با حرارت و نور ملایم باشد.

• شیر دادن در تنهایی و سکوت بدون حضور دیگران توصیه می شود.

• پتو و لباس سنگین را از او دور کنید و اجازه دهید دست و پای شیرخوار حرکت کند.

• بدن کودک را به آرامی ماساژ دهید و با او حرف بزنید.

• از تکان دادن یا ضربه آهسته به گونه یا پای شیرخوار جهت بیدار کردن او

بپرهیزید چون باعث صدمه به نوزاد می شود.

• قبل از تغذیه به نیازهای کودک پاسخ دهید از جمله تعویض کهنه یا پوشک خیس، گرما یا سرما زیاد.

• اگر مادر نوشیدنی هایی نظیر نوشابه و نوشیدنی های حاوی کافئین مصرف می کند. کافئین ممکن است وارد شیر مادر شود و شیرخوار را بی قرار کند .

• در طول تغذیه نوزاد با شیر مادر از الکل استفاده نشود.

در صورت داشتن هر گونه مشکل یا سؤال در زمینه شیردهی و نحوه تغذیه نوزادان به کلینیک شیردهی بیمارستان امین واقع در درمانگاه (صبحها از ساعت 8 لغایت

12) مراجعه فرمائید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی و راهنمای تغذیه با شیر مادر
تهیه کننده	طالب پور-کارشناس مامایی
تأیید کننده علمی	خانم دکتر معینی
سمت	مدیر گروه نوزادان
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت باز نگری-کد پمفلت	اول
PE-PED 18	



مرکز آموزشی درمانی امین

# خود مراقبتی و

# راهنمای تغذیه با

# شیر مادر

منبع: کتاب پرستاری مادر و نوزاد

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

www.amin.mui.ac.ir