

نکات طلایی شیر مادر:

یکی از علل عدم موفقیت مادران در شیردهی و قطع زودرس تغذیه با شیرمادر استفاده شیرخوار از شیشه شیر و پستانک (گول زنک) می باشد

تغذیه انحصاری با شیر مادر: بهترین روش تغذیه شیرخواران تغذیه با شیر مادر است. شیرخواران تا پایان 6 ماهگی به هیچ نوع ماده غذایی دیگر غیر از شیر مادر نیاز ندارند و از آن پس باید همراه با غذای کمکی به تغذیه با شیر مادر ادامه دهند.

- از دادن آب، آب قند، شیرخشک و سایر مایعات و غذاها در 6 ماه اول به شیرخوار بپرهیزید. فقط شیرمادر و داروهای تجویزی توسط پزشک نظیر قطره مولتی ویتامین یا ویتامین A+D و قطره آهن در 6 ماه اول کافی است شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

عدم استفاده از شیشه و پستانک:

از بکار بردن شیشه و پستانک جدا خودداری کنید چون: موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستانک و کاهش شیر مادر می شود.

- موجب انتقال عفونت ها و آلودگی ها و بیماری به شیرخوار می شود.
- فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر می دهد.

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 پستانها برحسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

از بکار بردن شیشه و پستانک جداً خودداری کنید زیرا:

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

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودک و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. پس موارد زیر را علت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

- گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری، قولنج یا ... باشد.
- زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.
- مکیدن طولانی پستانک می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند.
- کم بودن شیر روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، حیاتی و ضروری است و اولین واکسن او در برابر بیماری ها محسوب می شود.
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستانک 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.

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 شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.

- از مرخصی ساعتی برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر در طول ساعت کار استفاده کنید.

- شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانک ها به افزایش شیرکمک 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.

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

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 به مدت 5 تا 10 دقیقه روی پستانک و حمام کردن یا ماساژ دادن پستانک به جاری شدن شیر کمک می کند.

- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستانک درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.

- پستانک 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 پستانک باید فشار وارد شود نه نوک آن.

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

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

روش صحیح بغل کردن و پستانک گرفتن شیرخوار:

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



مرکز آموزشی درمانی امین

نکات طلایی

تغذیه با شیر مادر



- ابتلا شیرخوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند.

- کم شدن شیر مادر

- 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 تعویض رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب میشود.



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.



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

روش صحیح سینه گرفتن:

- چانه چسبیده به پستان

- قرار گرفتن هاله پستان در دهان

- لب تختانی به پایین برگشته است.

- 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.

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

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری ها میباشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نکات طلایی تغذیه با شیر مادر
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر رفاهی
سمت	مدیر گروه نوزادان
تاریخ تهیه	1402
نوبت بازنگری	PE-PED-18
تاریخ بازنگری	1405

منبع: کودکان مارلو

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.
www.amin.mui.ac.ir