

تغذیه با شیر مادر

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

شروع به تغذیه با شیر مادر: تغذیه با شیر مادر بلافاصله بعد از زایمان و یا بلافاصله پس از بهوش آمدن در سزارین شروع می شود.

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

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

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

- شیرمادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

تغذیه انحصاری با شیرمادر:

از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در 6 ماه اول بهش یرخوار بهره یزید. فقط شیرمادر و قطره مولتی ویتامین در 6 ماه اول کافی استو

شیرمادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

تغذیه مکرر در طول شبانه روز:

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

عدم استفاده از شیشه و پستانک:

از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خودداری کنید.

استفاده از شیشه:

موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود.

موجب انتقال آلودگی ها و عفونتها و بیماری ها به شیرخوار می شود.

فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر می دهد.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن نوزاد:

در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید رو به روی پستان مادر و بینی او هم سطح نوک پستان باشد.

- 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 قرارا گیرد.



روش صحیح:

*چانه چسبیده به پستان *قرار گرفتن هاله پستان در دهان *لب تحتانی به پایین برگشته است.

روش غلط:

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

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر افزایش وزن شیرخوار براسا نحی رشد است برای پایش رشد نوزاد به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

پس موارد زیر را بعلت ناکافی بودن شیرمادر تصور نکنید:

*گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج ...باشد.

*زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم اسان و قابلیت جذب بالای شیرمادر 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: مقدار شیرروزهای اول آغوز کم است اما برای نوزاد کافی و ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماری ها محسوب میشود.

کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست. زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید میکند.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

تغذیه با شیرمادر



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

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

شیردهی مادران شاغل:

اگر شاغل هستید:

*در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیرخود تغذیه کنید.

*پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.

*از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر در طول ساعات کار استفاده کنید.

*شیرخود را بدوشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک میکند.

*شیر تازه دوشیده 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 یا فنجان باید به شیرخوار داد.

شیر دوشیده شده 6 تا 8 ساعت در درمای اتاق و تا 48 ساعت در یخچال و 3 ماه در فریزر قابل نگهداری

کوچک بودن پستان ها: تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

روش دوشیدن شیر بادست:

*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 الی 10 دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک میکند.

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

*پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

*سپس آنرا بطرف بطرف جلو بیاورید.

*بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.

*بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمامی مجاری شیر تخلیه شود.



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

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