

شیرمادر یکی از الطاف بی بدیل خالق هستی و بهترین و کاملترین غذا برای تغذیه نوزادان و شیرخواران می باشد.

شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیر مادر نیاز به آموختن و کسب مهارت دارد که با انگیزه و علاقمندی مادر و حمایت اطرافیان تسهیل می گردد.

روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار

برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد، شروع تغذیه نوزاد با آغوز (شیر روزهای اول پس از زایمان) ظرف ساعت اول تولد و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر بطور مکرر در شبانه روز توصیه می شود.

منظور از تغذیه انحصاری با شیرمادر آن است که شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روز کامل) فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب و آب قند به او داده نشود. (دادن دارو در صورت لزوم طبق نظر پزشک و قطره ویتامین آد اشکالی ندارد)

دفعات و مدت شیر خوردن شیرخوار باید برحسب میل و تقاضای شیر خوار و مشاهده علائم گرسنگی و سیری وی باشد .

حجم آغوز که در ۳ روز اول پس از زایمان ترشح می شود محدود است اما نیاز نوزاد هم در همین حد است ، جریان شیر از روز سوم تا پنجم بعد از زایمان برقرار می شود.

در هفته های اول برای تحریک تولید شیر و برقراری کامل شیر در هر وعده باید از هر دو پستان به شیرخوار شیر داد . پس از جریان یافتن شیر برای دریافت قسمت آخر شیر که سرشار از چربی است در هر نوبت به شیر خوار فرصت دهید تا یک پستان را کامل تخلیه کند سپس به پستان دیگر گذاشته شود .

کنار هم بودن مادر و نوزاد در شب و روز و پرهیز از دادن گول زنک (پستانک) و بطری به شیر خوار از اصول مهم تغذیه با شیر مادر می باشد

پس از پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روز کامل) باید غذاهای کمکی به شیرخوار داده شود و تنوع غذاها و مقدار آن بتدریج افزایش یافته و تغذیه شیرخوار با شیرمادر ادامه یابد.

در سال دوم استفاده از غذاهای خانواده همراه با ادامه تغذیه با شیرمادر در تامین نیازهای تغذیه ای شیرخوار حائز اهمیت است.

چند فایده شیر مادر

۱. تغذیه با شیر مادر ابتلا به چاقی و بیماریهای قلبی عروقی ، پر فشاری خون ، سرطانات و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد .
۲. تغذیه با شیر مادر از ابتلاء کودک به اسهال ، آسم ، آلرژی و عفونت های گوارشی و تنفسی محافظت می کند .
۳. شیر هر مادر برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن بر اساس تغییر نیاز های او بر حسب سن و حتی در هر وعده تغییر می کند .
۴. مکیدن سینه مادر به رشد و تکامل فک و صورت نوزاد کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند .
۵. شیر مادر باعث ایجاد روابط عاطفی مادر و نوزاد شده و در نتیجه



باعث تکامل جسمی و عاطفی کودک می شود.

نحوه صحیح در آغوش گرفتن و پستان گرفتن شیر خوار

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است.

سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند.

صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.

دهان کاملاً باز و لب پایین او به طرف خارج برگشته ، نوک و قسمت زیادی از هاله پستان در دهان نوزاد می باشد و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب بالایی او مشاهده می شود .

مادر هنگام شیر دادن نباید احساس درد و ناراحتی کند.

پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته و راه تنفس او را نبندد.

مکیدن ها آهسته ولی عمیق است و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.

شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند



وضعیت های مادر هنگام شیر دادن



وضعیت زیر بغلی



وضعیت گهواره ای متقابل



وضعیت خوابیده به پشت



وضعیت خوابیده به پهلو

چگونه شیرم را بدوشم؟

قبل از دوشیدن شیر دست ها را با آب و صابون و سینه را با آب ساده بشویید و از بکار بردن هرگونه کرم ،لوسیون،روغن پرهیز کنید.

قبل از دوشیدن شیراستراحت کردن ،فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم ومرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان ،حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

برای دوشیدن شیر دست باید طوری قرار بگیرد که دو انگشت زیر پستان ودرست درلبه تحتانی هاله پستان وشست در بالا روی لبه فوقانی هاله قرار گیرد.

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید ،سپس آن را به طرف جلو بیاورید ،بعد به قسمت هاله نزدیک به نوک پستان فشار بیاوریدجای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.درطی ۲۴ساعت باید ۱۲-۸ بار شیررا دوشید .

برای جمع آوری شیر از لیوان و یا ظرف دهان گشاد (شیشه ای یا پلاستیکی سخت)تمیز استفاده کنید.

شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب ،چراغ ،شوفاژ(درجه حرارت ۳۷-۲۵درجه سانتی گراد) باشد تا ۸ ساعت ودر یخچال (۴ درجه سانتی گراد) ۹۶ساعت ودر جا یخی تا ۲ هفته ودر فریزر معمولی زیر ۱۸ درجه سانتی گرادتا ۳ماه قابل نگهداری واستفاده است.

تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده اول از شیر های قدیمی تر مصرف گردد.

برای ذوب کردن شیر دوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق و یا در ما کروویو قرار ندهید شیر منجمدباید به آرامی ذوب شود، ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته وتکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود.شیر دوشیده شده باید با فنجان باقاشق به شیر خوار داده شود.

راهنمای تغذیه با شیر مادر



دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی البرز

معاونت بهداشتی

گروه مخاطب مادران

اکثرشیر خواران در روزهای اول تولدممکن است ۱۰-۷درصد وزن تولدشان را از دست بدهند که اگر در بررسی پزشک بیماری وکم آبی نباشد طبیعی است .

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیر خوار بر اساس رسم منحنی رشد می باشد. در شش ماهه اول هرماه ۵۰۰حدود گرم افزایش وزن کافی می باشد .

از روز چهارم تولد به بعد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر ۸-۳ بار مدفوع در ۲۴ ساعت نشانه دریافت کافی شیر می باشد .

*مادر عزیز در صورت داشتن هر مشکلی در شیردهی با ما تماس بگیرید

آدرس:

شماره تلفن: