

مادر و پدر گرامی: جهت آگاهی از
فواید تغذیه نوزاد عزیزتان با شیر
مادر توجه شما را به نکات زیر
جلب میکنیم.

مزایای شیردهی:

1- آغوز یا شیر روزهای اول تولد که
زرد رنگ و غلیظ است، بسیار مغذی و
حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که
اولین و بهترین واکسن برای حفاظت
کودک علیه بیماریهای عفونی است.

2- درجه هوشی شیرخوارانی که با
شیر مادر تغذیه میشوند بالاتر از
شیر خوارانی است که به طور مصنوعی
تغذیه می شوند.

3- اسهال در کودکانی که از شیر مادر
تغذیه می کنند، کمتر از کودکانی است
که با شیر خشک تغذیه می شوند و
به سبب نوع مدفوع، سوختگی
ناحیه تناسلی در کودکانی که با شیر
مادر تغذیه می شوند کمتر دیده می شود.



شیردهی مادران

واحد آموزش بهار 1401



روش صحیح تغذیه شیرخوار

- 1- شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی است کودک خود را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- 2- از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در 6 ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.
- 4- مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار است.
- 5- شیرخوار باید 8-12 بار در شبانه روز از پستان مادر شیر بخورد.
- 6- شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از باروری حائز اهمیت است.
- 7- از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود پرهیز کنید.

مادر عزیز:

در صورت بروز درد، تورم، زخم، آبسه یا عفونت پستان و یا برخورد با هر مشکلی در امر شیردهی کودکان، شیردهی را قطع نکنید، بلکه برای کسب اطلاعات لازم و انجام مشاوره با شماره تلفن زیر تماس

بگیرید: 57902000

داخلی 1200

فشار بیاورید جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.

4- شیر دوشیده شده در هوای معمولی اتاق بین 6-8 ساعت، در یخچال تا 48 ساعت و در فریزر تا 3 ماه قابل استفاده است.



تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. گریه زیاد شیرخوار همیشه دلیل ناکافی بودن شیرمادر نیست. گریه نوزاد می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، بیماری، دل درد... در نوزادان باشد.

افزایش وزن نوزاد در 6 ماه اول تولد به میزان 100 تا 200 گرم در هفته و تعداد 6 کهنه مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیرمادر می باشد.

بعضی از نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند که باید در 10 روزگی وزن تولد را به دست آورند.

5- مراقب باشید هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه تنفسی و بینی او باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار نگیرد).

6- اگر کودک پستان مادر را صحیح گرفته باشد چانه کودک به پستان چسبیده است، لب پایینی او به طرف بیرون برگشته و صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.



دوشیدن شیر

1- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است.

2- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، حمام کردن و گرم کردن پستانها، استفاده از حوله گرم به مدت 10-15 دقیقه به جاری شدن شیر کمک میکند.

3- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان، درست در لبه ها و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد، سپس پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و آن را به طرف جلو آورده و به قسمت لبه هاله

4- شیرمادر به راحتی هضم می شود و کودک کمتر مبتلا به دل درد و ناراحتی های گوارشی میشود.

5- احتمال ابتلا به آسم، آلرژی و ناراحتی های گوارشی. گوش درد در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

1- در وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.

2- هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه قرار دهید، سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن نوزاد روی دست مادر باشد به طوری که تمام بدن کودک چسبیده به بدن مادر باشد.

3- دست دیگر را زیر پستان بگذارید به طوری که انگشت شست روی پستان قرار گیرد.

4- لب کودک خود را با نوک پستان تحریک کنید

