

وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن و نحوه

گرفتن صحیح پستان:

- شانه و گردن مادر باید آزاد و رها باشد.
- وضعیت راحت بنشیند یا دراز بکشد.
- در هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه نوزاد قرار داده و سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن نوزاد روی دست مادر باشد.
- دست دیگر را در زیر پستان بگذارید به طوری که انگشت شصت روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.
- لب کودک را با پستان خود تحریک کنید. هنگامی که نوزاد دهان خود را کاملاً باز کرد تا جایی که امکان دارد هاله قهوه ای در دهان نوزاد قرار دهید.
- دقت کنید که علاوه بر نوک پستان هاله قهوه ای نیز در دهان شیرخوار قرار بگیرد و در هنگام شیر خوردن راه تنفسی نوزاد باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار نگیرد).
- اگر نوزاد پستان را به صورت صحیح گرفته باشد چانه نوزاد به پستان چسبیده است، لب پایینی به سمت بیرون برگشته و صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.
- شیرخوار وقتی احساس کند که سیر است خودش پستان را رها می کند در این حالت نوک پستان کشیده تر از معمول دیده می شود.



• دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است. فکر کردن و نگاه کردن به شیرخوار، حمام کردن و گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه به جاری شدن شیر کمک می کند.

نحوه آروغ گرفتن:

نوزاد را بعد از هر بار شیردهی به مدت ۲۰ دقیقه روی شکم بر روی دست خود یا به صورت قائم در آغوش گرفته و سر او را روی شانه قرار دهید و آرام وسط کمرش راماساژ دهید تا آروغ بزند. اگر آروغ زد او را به پهلو بخوابانید.

روش صحیح تغذیه شیرخوار:

۱. پس از تولد بلافاصله نوزاد را در تماس پوست به پوست با خود قرار داده و ظرف یک ساعت پس از تولد شیردهی را شروع نمایید.
۲. شیر مادر حاوی مواد مغذی است، کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
۳. از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در شش ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.
۴. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار است.
۵. شیرخوار باید ۸-۱۲ بار در شبانه روز شیر بخورد.
۶. شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از بارداری حائز اهمیت است.

۷. از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود، جدا پرهیز کنید.

۸. برای چند هفته اول تولد نوزاد توصیه می شود؛ که فرزند خود را برای شیردهی هر دو الی سه ساعت یکبار بیدار کنید. اگر کودک شما می تواند شب ها قدری طولانی تر بخوابد هیچ ایرادی ندارد. ولی اگر کودک شما زودتر از زمان مقرر برای شیردهی بیدار شد و علائم گرسنگی (باز کردن دهان و چرخاندن سر به طرفین، خارج کردن زبان، مکیدن انگشت، ملچ و ملوچ کردن و ...) از خود نشان داد یا شروع به گریه کردن کرد نباید او را منتظر گذاشت تا زمان شیردهی فرا برسد و باید همان موقع به نوزاد شیر داد. حتی اگر زمان کوتاهی از شیردهی او گذشته باشد.

توجه: برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید. شیر دوشیده شده در حرارت معمولی اتاق بین ۸-۶ ساعت و در یخچال تا سه روز درجا یخی یخچال تا دو هفته می توان نگه داشت.

دقت داشته باشید که پس از خارج کردن شیر از یخچال یا جایخی، شیر در دمای اتاق گرم شود و از قرار دادن شیر روی اجاق گاز و ماکروفر و ... جدا خود داری کنید.

شیر فقط یک بار در دمای اتاق می تواند گرم شود و باقیمانده شیر را دور بریزید.

در صورتی که رنگ و بوی شیر تغییر پیدا کرده از دادن شیر به نوزاد خودداری کنید.

در صورت داشتن سوال در زمینه شیردهی می توانید با شماره تلفن

۰۹۳۰۷۲۱۰۹۴۱ دبیر کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر بیمارستان تماس

بگیرید، یا به صورت حضوری به مرکز مشاوره شیردهی در بلوک زایمان

بیمارستان و یا به نزدیک ترین مرکز بهداشتی در ساعات اداری (صبح ها)

مراجعه نمایید.



سایت بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم

جهت استفاده از فابل های الکترونیک و مطالب آموزشی :

<https://paqh.hums.ac.ir>

گروه ایثار و ترویج تغذیه یا شیر مادر بیمارستان:

<https://eitaa.com/joinchat/476119724C8ce488508f>

شناسنامه پمفلت آموزشی GYN-13-00

عنوان	چگونه به کودک دلبندهمان شیر دهیم؟
تهیه کننده:	عفت کارگر (کارشناسی ارشد مشاوره مامایی) صدیقه شهبازی (کارشناس مامایی)
تایید کننده:	کمیته آموزش به بیمار (ایرما ریحانی سوپروایزر آموزشی)
سال تهیه ۱۴۰۰	بازنگری زمستان ۱۴۰۲
تایید متخصص:	دکتر فرامرزی صادقی (متخصص اطفال)

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی iec.behdasht.gov.ir

والدین و مراقب گرامی:

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک بر عهده ی شماست که با تغذیه صحیح به رشد نوزاد خود کمک کنید ، ما نیز جهت افزایش آگاهی از فوائد تغذیه نوزادان با شیر مادر و روش های صحیح شیردهی با شما هستیم.

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر ، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است، اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید بهترین راه ، توجه به ادرار و مدفوع شیرخوار می باشد. از ۵ روزگی تا ۸ هفتگی باید حداقل ۵ تا ۶ مرتبه پوشک خود را خیس کند و هر ۲۴ ساعت ۳ تا ۴ بار مدفوع داشته باشد . گریه زیاد نوزاد همیشه نشانه کافی نبودن شیر مادر نیست ، گریه نوزاد ممکن است به علت خیس بودن پوشک ، سرد یا گرم بودن، دل درد و ... باشد.

برخی مزایای شیر مادر:

• آغوز یا شیر روز های اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مغزی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.

• ضریب هوشی کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند بالاتر است.

• شیر مادر بسیار سهل الهضم است و شیرخواران زود به زود گرسنه می شوند.

• شیر مادر همیشه گرم و تمیز است و پیوسته در دسترس است. کودکی که با شیر مادر تغذیه می

کند کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نا به جای دندان و پوسیدگی آن می شود.

• شیر مادر نیاز های تغذیه ای شیر خواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیر خوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

• تغذیه با شیر مادر رابطه ی عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می دهد و باعث رشد روانی و عاطفی شیر خوار می گردد.

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

چرا کودک علاقه زیادی به شیر خوردن در شب دارد؟



این مسئله کاملاً طبیعی می باشد ، نوزاد یک زمان مشخصی را برای تغذیه کلی انتخاب می کند. در این حالت تمایل دارند تا در فواصل زمانی متعدد از شیر مادر تغذیه کرده و در بین آنها استراحت کوتاهی نیز داشته باشد. امکان دارد نوزاد چند ساعت بخواهد بدون وقفه شیر بخورد. بسیاری از خانواده ها تصور می کنند که این امر به دلیل مغذی نبودن شیر مادر اتفاق می افتد.