

مادر عزیز سلام، قدم نور رسیده مبارک

تغذیه انحصاری با شیر مادر

در ۶ ماه اول بعد از زایمان نوزاد خود را فقط با شیر مادر و مکرر در روز و شب تغذیه کنید.
دفعات تغذیه و مدت مکیدن در هر وعده را نباید محدود کنید.
اگر شیرخوار بیدار نشود می توانید بعد از ۳ ساعت او را بیدار کرده و شیر بدهید تا جریان شیر برقرار باشد.
شیر مادر به تنهایی برای تامین نیازهای نوزاد کافی است.
به هیچ وجه نباید آب، آب قند، شیر مصنوعی بدون دستور پزشک و یا جوشانده ها و سایر مایعات دیگر و مواد گیاهی سنتی را به شیرخوار بدهید. فقط مجاز به دادن قطره ویتامین AD از ۵-۳ روزگی هستید.

از بطری و پستانک (گول زنک) نباید استفاده کنید.



فواید تغذیه با شیر مادر:

۱. جمع شدن رحم پس از زایمان و کاهش خونریزی و کم خونی
۲. کاهش دیابت و سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم و پوکی استخوان و شکستگی استخوان و آرتروز و ام اس
۳. کاهش وزن بیشتر پس از زایمان
۴. کاهش استرس و اضطراب مادر و افسردگی
۵. رابطه عاطفی دو طرفه بین مادر و فرزند و شادابی مادر
۶. کمتر بیمار شدن کودک؛ و کاهش هزینه های خانواده
۷. افزایش ایمنی کودک و کاهش زردی نوزادی
۸. کاهش چاقی و سوء تغذیه کودک و کاهش دیابت و پرفشاری خون و سرطان های دوران کودکی، آسم، بیماری های پوستی و آلرژی و ...

به نشانه های گرسنگی و تمایل شیرخوار برای تغذیه توجه کنید

علائم زودرس گرسنگی شیرخوار:



حرکت کره چشم
به هم زدن پلکها،
نگاه کردن به اطراف،
حرکات دهان و دستها و پاها،
مکیدن انگشتان و بردن هر چیزی به دهان

نباید صبر کنید تا شیر خوار گریه کند

علائم دیررس گرسنگی شیرخوار:

نوزاد اخم می کند.

سرش را با عصبانیت به این طرف و آن طرف می برد،

بدنش را کمانه یا به عقب قوس می دهد

بلند گریه می کند

اگر پاسخی نشنود به خواب می رود.

این علائم نشانه زجر کشیدن نوزاد است

علائم سیر شدن نوزاد

دفعات مکیدن نوزاد کم و با فاصله ی بیشتر می شود.

صدای بلع او کم و متوقف می شود،

علائم گرسنگی او برطرف می شود.

نوزاد با احساس راحتی و رضایت، به خواب می رود و خودش پستان را رها می کند و نیازی به خارج کردن پستان از دهان او نیست.

زمانی شیر شما برای نوزادان کافی است که:

نوزاد شما وزن گیری و منحنی

رشد خوبی دارد.

هوشیار است و قدرت عضلانی

مناسب و پوست شاداب دارد.

در دو روز اول بعد از تولد ۱ تا ۲

کهنه مرطوب با ادرار و یک بار

دفع مدفوع دارد.

از روز چهارم تولد به بعد ۶

کهنه ی مرطوب یا بیشتر در ۲۴

ساعت با ادرار کمرنگ و ۳ تا ۸ بار اجابت مزاج دارد که بعد از یک

ماهگی کاهش می یابد.

علل تولید ناکافی شیر:

ناکافی بودن دفعات تغذیه از پستان، تغذیه کوتاه مدت، مکیدن

خفیف شیرخوار، عدم تغذیه ی شیرخوار طی شب و هم اتاق نبودن

مادر و نوزاد، تأخیر در شروع تغذیه از پستان، شرایط نامناسب

روحي مادر، استفاده از شیر مصنوعی و پستانک و گولزنک

دفعات شیردهی:

بطور مکرر و برحسب میل و تقاضای شیرخوار به نوزاد خود شیر

بدهید.

در نوزادان و تا سن ۸-۶ هفتگی دفعات تغذیه با شیر مادر ۱۰-۱۲

بار یا بیشتر در شبانه روز معمول است و نباید کمتر از ۸ بار باشد

اجازه دهید نوزاد تا جایی که می خواهد به شیر خوردن ادامه دهد

و با میل خود پستان را رها کند و شیر دادن را به مدت زمان

خاصی محدود نکنید.

مهمترین عامل در افزایش شیرمادر، مکیدن مکرر، صحیح و موثر

و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و

روز می باشد که از بروز مشکلات پستانی مانند احتقان و زخم

نوک پستان جلوگیری می کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
گیلان

آنچه که باید در مورد تغذیه با شیر مادر بدانید



گروه هدف: مادرانی که فرزند شیرخوار دارند

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
مرضیه شباهنگ (کارشناس مامایی)
شهریور ۱۴۰۰ (بازنگری بهمن ۱۴۰۱)

شیر دوشیده شده را در منزل چگونه نگهداری کنید:

در ظرفی از جنس شیشه یا پلاستیک سخت و شفاف دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مایع شوینده نگهداری نمایید. در دمای اتاق ۲۵ تا ۳۷ درجه تا ۴ ساعت و در یخچال منزل ۲ تا ۴ درجه تا ۹۶ ساعت و در جایخی یخچال تا دو هفته قابل نگهداری است.

برای ذوب کردن شیر منجمد شده، آن را مستقیم روی حرارت نگذاشته و در یخچال بگذارید تا آرام ذوب شود و یا در ظرف آب ولرم فرار دهید.

شیر دوشیده را با قاشق، فنجان، سرنگ، یا قطره چکان به نوزاد بدهید.

پس از زایمان برای دوشیدن شیر و نگهداری آن شیردوش برقی در بخش زایمان موجود است و شرایط نگهداری شیر دوشیده شده نیز فراهم است.

منابع:

مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر
حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان‌های دوست دار کودک
راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر

مادران عزیز در روزهای اول بعد از زایمان در صورت بروز هر گونه مشکل در شیردهی می‌توانید به مرکز بهداشت شماره ۲ خانم دکتر

احمدی مشاور شیردهی یا بخش زایمان مراجعه کرده یا با

شماره‌های زیر تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به قسمت سؤالات متداول در وبسایت بیمارستان به نشانی

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

مراجعه نمایید.

با دوشیدن شیر خود در مواردی که از نوزاد خود جدا شده‌اید باعث می‌شوید که هم نوزادتان از شیر شما و مزایای آن محروم نگردد و هم تولید شیر ادامه یابد. و دچار احتقان و درد پستان نشوید.

نحوه ی دوشیدن شیر

محل راحت و مناسبی را انتخاب کنید.

برای تحریک و به جریان انداختن شیر این موارد را انجام دهید: استراحت قبل از دوشیدن، دوش گرفتن، مصرف نوشیدنی گرم بجز قهوه، فکر کردن به کودک، شنیدن صدای او و یا نگاه کردن به تصویر او، دوری از اضطراب، برقراری تماس پوستی با شیرخوار، ماساژ پشت مادر و ماساژ پستان، گذاشتن حوله گرم روی پستان به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

برای دوشیدن شیر با دست

انگشت شست را در بالا روی لبه فوقانی هاله پستان و سایر انگشتان را زیر پستان روی لبه تحتانی هاله پستان قرار دهید و پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و سپس با کمک شست و انگشتان پستان را به جلو آورده تا شیر خارج شود سپس با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر را تخلیه کنید.

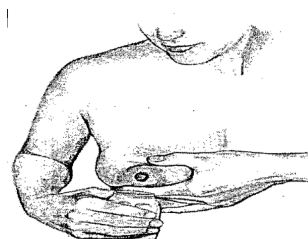


Figure 11-1. Manual milk expression.

دفعات دوشیدن شیر

شما می‌توانید طی ۲۴ ساعت ۸ تا ۱۲ بار یا بیشتر هر ۲ تا ۳ ساعت شیر خود را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و از هر دو پستان بدوشید تا تولید شیر ادامه یابد.

در موارد تغذیه با آغوز:

می‌توانید آغوز مورد نیاز را که به اندازه‌ی ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری است به دلیل گنجایش خیلی کم معده‌ی نوزاد، هر ۱ تا ۲ ساعت از پستان دوشیده و نوزاد را تغذیه نمایید.