

## روش صحیح شیردهی



پارستان شنا شهرستان مکر

## روش صحیح تغذیه با شیر مادر

- ۱- پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با پوست قرار میدهند و ظرف یک ساعت اول تولد شیردهی را شروع کنید شیر روزهای اول آغوز نام دارد که حاوی مواد بسیار مغذی و ایمنی بخش بود و به عنوان اولین واکسن نوزاد برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها تلقی می شود.
- ۲- شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار است- کودک را در شش ماه اول تولد به طور انحصاری (فقط) با شیر مادر تغذیه کنید و به هیچ وجه نباید آب، آب قند و شیر مصنوعی به شیرخوار داد.
- ۳- مهمترین عامل در افزایش شیرمادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار است.
- ۴- از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش شیرمادر، انتقال آلودگی عفونت، بیماری، تغییر فرم دندان ها و فک شیرخوار میشود جدا پرهیز کنید.
- ۵- نباید محدودیتی در شیر دادن به نوزاد وجود داشته باشد و تغذیه براساس میل و تقاضای شیر خوار داده می شود.
- ۶- در طول شب سیستم هورمونی مادر فعال تر و تولید شیر در شب بیشتر است و معمولا نوزاد چند نوبت برای شیر خوردن در شب بیدار می شود.

**\*\*\*مادران عزیز لطفا شیردهی در شب را انجام دهید تا به تولید شیر بیشتر شما کمک کند\*\*\***

- ۷- هر خوردن طولانی (بیش از ۴۰ دقیقه در هر نوبت) و خیلی کوتاه مدت (کمتر از ۱۰ دقیقه هر نوبت) ممکن است حاکی از خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار باشد.
- ۸- درد یا زخم نوک پستان مادر مربوط به نحوی غلط شیردهی و خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار است.
- \*بهترین درمان برای زخم نوک سینه این است که پس از شیردهی از شیرمادر به نوک سینه بمالید و در کنار آن سعی کنید نوک سینه را خشک نگهدارید\*
- ۹- شیر مادر با گذشت زمان متناسب با نیاز رشدی شیرخوار تغییر میکند بنابراین شیرمادری برای فرزند خودش بهترین است. چربی شیرمادر در شروع هربار شیردهی کمتر است پس میزان آن بتدریج بیشتر میشود این تغییرات موجب سیر نگهداشتن نوزاد و وزن گیری او می شود.
- ۱۰- به علت وجود آب کافی در ابتدای شیر تشنگی شیرخوار برطرف و اشتهای او تحریک می شود و نیازی به دادن آب در ۶ ماه اول حتی در مناطق گرم و خشک نیست.

## علائم اولیه گرسنگی و تغذیه صحیح

- ۱- افزایش حرکات چشم
- ۲- بیدار شدن - نگاه کردن به این طرف و آن طرف- حرکات دهان، اندام و بیقراری - مکیدن انگشتان و اجازه داد نشود شیر خوار به خاطر گرسنگی گریه کند. با ورود شیر به دهان مکیدن ها آرام عمیق و گاهی مکث می کند صدای قورت دادن به خوبی شنیده می شود گونه گرد و برآمده است نه فرورفته و هنگام سیری صدای بلع کم شده و یا متوقف می شود- مکیدن ها تغییر می کند و به خواب می رود و خودش

## اروغ گرفتن شیرخوار

بعضی از شیرخواران در حین تغذیه پستانی مقدار کمی هوا را می-بلعند و بهتر است بعد از اتمام تغذیه برای خروج هوا از معده شیرخوار(اروغ گرفتن) به یکی از اشکال زیر اقدام نمود و به آرامی پشت نوزاد را ماساژ یا نوازش کرد.



## مادر گرمی

لطفا در صورت داشتن مشکل در شیردهی به ادرس(بیمارستان امام خمینی(ره) (قسمت پایگاه بهداشتی) مراجعه کنی

واحد آموزشی بیمارستان شفا سقز

## نحوه ی صحیح گرفتن پستان

\*مادر باید پستان را با لب شیرخوار تماس دهد و صبر کند تا شیر خوار دهانش را کاملا باز کند.

\*چانه شیر خوار در تماس با پستان مادرباشد.

\*لب پایین اوبه طرف خارج برگشته باشد.

\*اگر پستان خیلی پر است به نحوی که سیرخوار نتواند به درستی پستان را بگیرد قبل از شیردادن شیر را بدوشد تا هاله پستان نرم شود و شیرخوار پستان را بگیرد.



پستان را رها میکند و نوک پستان در این حالت کشیده تر و بلند تر از حد معمول است.

۳- درابتدا باید شیرخوار در هر وعده از هر دو پستان بر حسب میلش تغذیه شود تا تولید شیر برقرار شود و باید به طفل اجازه داده شود که خودش سینه را رها کند تا شیر انتهایی را دریافت کند که چربتر است و باعث وزن گیری بهتر می-شود. در وعده بعد، شیردهی از پستانی شروع شود که شیر خوار در وعده قبل شیر کمتر از آن خورده یا اصلا نخورده است تا تولید شیر در هر دو پستان برقرار شود.

## علائم کفایت شیر مادر

- ۱- وزن گرفتن شیر خوار در ۶ ماه اول زندگی یک شیر خوار افزایش وزنی حدود ۱۰۰-۲۰۰گرم در هفته دارد.
- ۲- دفع ادرار(مخصوصا ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر است)
- ۳- اجابت مزاج
- ۴- وضع عمومی شیر خوار( هوشیار است و قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد)

## نحوه ی صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار

- ۱- شانه و گردن راحت و آزاد باشد.
- ۲- مادر کاملا آسوده و بدون هیچ گونه فشار و اضطرابی باشد.
- ۳- مادر باید تمامی بدن کودک را در آغوش گرفته و در تماس نزدیک با خود قرار دهد.
- ۴- معمولا سر نوزاد در چین آرنج و کف دست مادر زیر باسن نوزاد قرار میگیرد و بدن و سر کودک در امتداد هم می باشد.

 pdfelement