



□ در پایان یک وعده شیردهی با سیر شدن شیرخوار تعداد قورت دادن کاهش می یابد.

□ نوزادانی را که علائم گرسنگی نشان نمی دهند؛ هر ۲-۳ ساعت بیدارشان کرده و زیر پستان ببرید.

□ این نوزادان نیز در صورتی که مکیدن هایشان همراه با قورت دادن باشد تا ۲۰ دقیقه سیر خواهند شد.

□ اگر تغذیه شیرخوار مرتباً بیش از ۴۰ دقیقه طول می کشد، وضعیت پستان گرفتن و شیرخوردن نوزاد نیاز به بررسی دارد.

مدت و دفعات شیرخوردن شیرخوار در شبانه روز چگونه تنظیم می شود؟

□ در اوایل تولد، هر وعده شیردهی؛ حدود ۱۰-۱۵ دقیقه طول می کشد.

□ در شروع هر وعده شیردهی شیرخوار حدود ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه مکیدن های پشت سر هم دارد تا زمانی که پستان ها رگ می کنند.

□ با رگ کردن پستان، آرام و قوی مکیده و هر ۲-۱ بار مک همراه با بادیدن یک قورت دادن در گلوی شیرخوار است.

□ مکیدن های بدون قورت دادن نتیجه ای جز مصرف انرژی و کاهش وزن شیرخوار ندارد.



یامن اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

مدت و دفعات شیردهی

کد محتوا: ۶۷۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



من فقط شیر
ممانمو میخوام

تهیه کننده: ترانه توانا، مربی و مشاور
ارشد شیردهی کشوری
منبع: تسهیل جالش های تغذیه با شیر
مادر برای نوزادان اواخر نارسایی، دکتر
محمود راوری، اداره سلامت نوزادان،
۱۳۹۶

راهنمای مادران برای تغذیه با شیر
مادر، اداره سلامت کودکان و ترویج
تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۵
راهنمای تغذیه با شیر مادر برای
پزشکان، ویرایش دوم، اداره سلامت
کودکان و ترویج تغذیه با شیر
مادر، ۱۳۹۷

مشاور علمی: دکتر محمود راوری؛
متخصص کودکان، عضو انجمن شیردهی
کشور، اداره سلامت نوزادان، اسفند
۱۴۰۰



چرا قبل از شروع شیر مادر نباید
مواد دیگری به نوزاد داده شود؟

❑ در روزهای اول تولد دادن
شیرخشت، ترنجبین، آب
قند یا کره به نوزاد
خطرناک است.

❑ تغذیه با این مواد احتمال
بی حالی، عفونت، اسهال
و حساسیت را بالا می برد.

❑ نوزاد با این مواد سیر شده
و دیگر از پستان مادر آغوز
دریافت نمی کند.

❑ در نتیجه مکیدن کم
پستان در روزهای اول تولد
پستان های مادر سفت و
دردناک می شود.

