

مزایای شیر مادر

- شیر مادر غذایی کامل و بدون جایگزین برای شیر خواران است که نیازهای غذایی و عاطفی شیرخوار را برطرف میکند.
- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و عاری از عوامل میکروبی می باشد و نوزاد را در مقابل ابتلا به بیماریها مصون می سازد.
- شیر مادر باعث باهوش شدن شیرخوار شده و احتمال بروز سوهاضمه و اسهال و عفونت تنفسی و گوش را کم می کند.
- از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.
- باعث کاهش خونریزی بعد از زایمان در مادر شده و خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان و پوکی استخوان را کاهش می دهد.

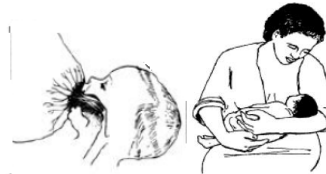
آغوز چیست؟

شیر مادر در چندروز اول آغوز نام دارد. این شیر غلیظ و زرد رنگ است و سرشار از عوامل ایمنی زاست و با وجود حجم کم نیاز غذایی شیر خواران را برطرف می کند و دارای پروتئین زیاد است. شیر هر مادر برای فرزند خودش بهترین است. جریان شیر از روز سوم تا پنجم بعد از تولد برقرار می شود.



نحوه صحیح شیر دادن

- مادر عزیز قبل از شیر دهی دست خود را بشوید. شستن پستان یکبار در روز کافی است.
- مادر عزیز در یک وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.
- بدن شیرخوار روبه روی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست.
- سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند.
- صورتش رو به روی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.
- دهان کاملاً باز و لب پایینی به بیرون برگشته است.
- لب بالایی نوزادان را با نوک پستان تحریک کنید تا شیر خوار دهانش را کاملاً باز کند. بعد سر نوزاد را به طرف پستان ببرید.
- شیرخوار علاوه بر نوک پستان، قسمت زیادی از هاله را در دهان خود جای می دهد و شیر به خوبی در دهان او با حرکت فک دوشیده می شود.
- هر چه شیرخوار بیشتر پستان را بمکد شیر مادر بیشتر تولید می شود. خصوصاً شیر دهی در شب موجب افزایش تولید شیر مادر می گردد.



بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر

افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است (۶۰۰ گرم در ماه)
تعداد حداقل ۴ تا ۵ پوشک خیس با ادرار کم رنگ و بدون بو در یک شبانه روز
حداقل ۳ بار مدفوع زرد، دانه دانه و حجیم و شل از روز ۴ تولد در یک شبانه روز (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یافته و حتی هر چند روز یکبار، یک مدفوع نرم و حجیم داشته باشد)
نوزاد هوشیار، دارای قدرت عضلانی مناسب و دارای پوست شاداب می باشد.

روشی دوشیدن شیر

- دوشیدن شیر با دست آسان است و با تمرین در این کار موفق می شوید.
۱. فکر کردن به نوزاد، نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم یا حمام کردن به جاری شدن شیر کمک می کند.
 ۲. ماساژ سینه با دست به صورت عمیق و ملایم حدود ۱۰ دقیقه
 ۳. دست را طوری قرار داده که ۴ انگشت زیر و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد. پستان را به طرف قفسه سینه فشرده کنید.





یا من اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

روش صحیح شیردهی

به نوزاد

کد محتوا: ۱۵۱



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

چند بار در شبانه روز و به چه مدت شیرخوار نیاز

به شیر خوردن دارد؟

در نوزادانی که علائم گرسنگی نشان نمی دهند، هر ۳-۲ ساعت یکبار ابتدا نوزاد را بیدار کنید و سپس به زیر پستان ببرید. در اوایل تولد هر وعده شیر دهی حدود ۱۵-۱۰ دقیقه طول می کشد. مکیدن ها همراه با قورت دادن سبب وزن گیری نوزاد می شود.

شیر پیشین و پسین

در شروع هر وعده شیر دهی، شیر رقیق است و آب مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند و حاوی مقادیر فراوان پروتئین، قند و مواد مغذی است. آنها اور است (شیر پیشین)

شیر پسین در انتهای هر وعده از پستان خارج می شود و سرشار از چربی بوده و انرژی مورد نیاز شیرخوار را تامین می کند و منجر به وزن گیری خوب شیر خوار می شود. به همین دلیل اجازه می دهیم تا زمانی که میخواهد شیر بخورد تا شیر پرچرب انتهایی را دریافت کند.

تهیه کننده: پروانه رفسنجانی "کارشناس پرستاری" و

خانم ذوالفقاری "کارشناس مامایی"

منبع: بارداری زایمان و لیامز ۲۰۱۶

مشاور علمی: دکتر صادق نیا "متخصص نوزادان"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی "دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مهر ۱۳۹۹"



۴- پستان را به طرف قفسه سینه فشرده کنید.

۵- بافت پستان به سمت جلو فشرده می شود و انگشت

شست روی پستان می چرخد.

۶- پستان رها شده تا مجاری اطراف هاله مجددا پر شود.

شیر دوشی تا تخلیه کامل پستان ادامه می یابد

روش ذخیره شیر

شیر دوشیده را می توان در دمای محیط تا ۴ ساعت

نگه داری کرد. شیر مادر ۴۸ ساعت در یخچال و

۳ ماه در فریزر قابل نگه داری است.

علائم گرسنگی و سیری شیرخوار کدامند؟

- وقتی شیرخوار گرسنه می شود. حدود ۳۰-۲۰ دقیقه علائمی مثل حرکات چشم، پلک زدن، حرکات دهانی و بردن دست به دهان را نشان می دهد و در این زمان نوزاد سینه را با اشتیاق و قوی می گیرد.
- در صورتی که به این علائم توجه نشود، نوزاد شروع به گریه و جیغ زدن می کند و در این حالت به سختی پستان را می گیرد که این امر منجر به ناراحتی مادر و نوزاد می شود.
- وقتی نوزاد سیر می شود، بدنش شل شده و آرام آرام دفعات مکیدن کم می شود و در آخر نوزاد پستان را رها کرده و به خواب می رود.

