



راهنمای آموزشی مادران جهت شیر دهی (۱)



تهیه کننده: واحد آموزش

تاریخ تهیه: فروردین ۹۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

* تشخیص کافی بودن شیر مادر

* بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است.

* اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید بهترین راه، توجه به ادرار و مدفوع او می باشد.

* از ۵ روزگی تا ۶-۸ هفتگی باید حداقل ۵ تا ۶ مرتبه روزانه خود را خیس کند و در هر ۲۴ ساعت ۳-۴ تکه مدفوع زرد رنگ به اندازه کف دست دفع کند

* گریه زیاد شیرخوار نشانه کافی نبودن شیر مادر نیست، گریه نوزاد ممکن است به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن، دل درد و باشد.

* افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم می باشد. تعداد کهنه های خیس نوزاد می تواند نشان دهنده کافی بودن شیر مادر باشد. تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیر مادر می باشد.

برخی مزایای شیر مادر:

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

شیر حاوی موادی است که احتمال ابتلا نوزاد به بیماریهای عفونی را کاهش می دهد در صورت ابتلا از شدت بیماری می کاهد. ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار 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

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

علائم گرسنگی نوزاد

* مادر گرامی:

* در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها و تغذیه بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

* شما به عنوان مراقبت کننده اصلی نوزاد می بایست این علائم را بشناسید که عبارتند از:

* حرکت چشم ها زیر پلک بسته یا چشم باز.

* لباس یا ملحفه را مزه مزه کند و زبانش را بیرون بیاورد.

* نق می زند و پاها را به صورت دوچرخه حرکت می دهد.

* ابرو ها را درهم میکشد.

* در صورت عدم پاسخ به این نشانه ها شروع به گریه می کند.

* گریه آخرین علامت گرسنگی است.

* تغذیه انحصاری با شیر مادر چیست؟

* تغذیه انحصاری با شیر مادر تمام مواد مغذی و مایعاتی را که شیرخوار برای رشد و تکاملش در ۶ ماه اول عمر نیاز دارد، تامین می کند.

* از دادن آب، آب قند، شیر خشک و سایر مایعات و غذا ها در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیز کنید. فقط شیر مادر و قطره ویتامین کافی می باشد.

* نوزادانی که تغذیه انحصاری با شیر مادر دارند حداقل ۱۲-۸ بار در شبانه روز شیر می خورند که شامل شیر دهی شبانه نیز می باشد.

* شیر مادر بهترین هدیه ای است که مادر می تواند به

فرزندش بدهد.

* ترکیب شیر مادر روز به روز و ماه به ماه و تغذیه به تغذیه فرق می کند و بر اساس نیاز شیر خوار تغییر می کند.

وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن و نحوه گرفتن صحیح پستان

شانه و گردن مادر باید آزاد و راحت باشد.

وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.

در هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه قرار داد. سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن نوزاد روی دست مادر باشد.

دست دیگر را زیر پستان بگذارید به طوری که انگشت شصت روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.

لب کودک را با پستان خود تحریک کنید.

اگر کودک صحیح پستان مادر را گرفته باشد چانه کودک به پستان چسبیده است لب پائینی او به طرف بیرون برگشته صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.

مکیدن ها آرام و عمیق است. گونه هایش گرد و بر آمده است نه فرو رفته است.



دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است. فکر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او، حمام کردن و گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به جاری شدن شیر کمک میکند.

روش صحیح تغذیه شیر خوار

پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با پوست

او قرار دهید و ظرف یک ساعت پس از تولد شیردهی را شروع کنید.

از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان

توسط شیر خوار و انتقال آلودگی می شود، جدا پرهیز کنید.

اصلا نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها تخلیه شود، شیر به طور

مکرر در سینه ها درست شده و همیشه به اندازه کافی برای سیر شدن

کودک شیر در آنها وجود دارد.

چرا کودک علاقه زیادی به شیر خوردن در شب دارد؟

این مسئله کاملا طبیعی و قابل پیش بینی می باشد. نوزادان یک زمان

مشخصی را برای تغذیه کلی انتخاب می کنند. در این حالت کودک

تمایل دارد تا در فواصل زمانی متعدد از شیر مادر تغذیه کرده و در

بین آنها استراحت کوتاهی نیز داشته باشد. امکان دارد چندین ساعت

بخواهد بدون وقفه شیر بخورد. متأسفانه بسیاری از خانواده ها تصور

می کنند که این امر به دلیل مغذی نبودن شیر مادر اتفاق می افتد.

جذب آهن شیر مادر به دلیل وجود (لاکتوفرین) در آن بهتر انجام

می گیرد و تا شروع تغذیه کمکی نیازی به دادن قطره آهن به شیر

خوار نیست .

راهنمایی برای مادران

بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستانها ، یک

قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر در پستانها و پر خونی آنها،

پستانها دردناک و متورم می شوند که بهتر است ابتدا آنها را کمی دوشیده

و بعد به کودک شیر داد.

شستن مداوم پستانها با آب و صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می

شود. توجه داشته باشید بزرگی و کوچکی پستانها نقشی در میزان شیر

ندارد. در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.

دلایل نا کافی بودن شیر

شیر دادن به دفعات کم و غیر مکرر

شیر دادن کوتاه مدت واز روی برنامه ریزی

مکیدن ضعیف و خوب نگرفتن پستان توسط شیر خوار

تغذیه و افزایش شیر:

مصرف سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج ، کاهو ، نعنا،

جعفری ، کرفس

مصرف بادام ، بادام زمینی و گردو

مصرف میوه در طول روز

استفاده از روغن زیتون در سالاد

۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز

از مصرف سیر، پیاز ، مارچوبه و تربچه که باعث تغییر در طعم شیر می شوند

خودداری نمایید.

نوشیدن یک لیوان شیر یا آب میوه تازه پس از هر بار شیر دهی توصیه می شود .