

## مادر و پدر گرامی:

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک برعهده شماست که با تغذیه صحیح غنچه نو شکفته را به گل بنشانید ما نیز جهت افزایش آگاهی از فوائد تغذیه، عزیزتان با شیر مادر و روش های صحیح شیردهی یار شما هستیم.

## تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس 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... می اشد. افزایش وزن شیر خوار 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 از مزایای شیر مادر:

- آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مقوی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماریهای عفونی است.
- ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است.
- شیر مادر بسیارسهل الهضم است و شیرخوران 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 شوند.
- شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماهه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می گردد.

## وضعیت صحیح مادر هنگام شیردادن و نحوه گرفتن صحیح پستان:

- شانه و گردن مادر باید آزاد و راحت باشد.
- وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.
- در هنگام شیردادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه قرار داد و 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 قرارگیرند.
- لب کودک را با پستان خود تحریک کنید.
- مراقب باشید هاله قهقهه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد و در عین حال راه تنفس و بینی او باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار نگیرد).
- اگر کودک صحیح پستان مادر را گرفته باشد چنه کودک به پستان چسبیده است لب پایینی او به طرف بیرون برگشته صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.
- شیر خوار وقتی احساس می کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و در این حالت نوک پستان کشیده تر و بلند تر از معمول دیده می شود.
- دوشیدن شیر با دست بهترین روش 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 ۱۰-۱۵ دقیقه به جاری شدن شیر کمک می کند.



## راهنمای آموزشی مادران جهت شیردهی



پاییز ۱۴۰۰

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

گردآوری: فاطمه جعفرپور - مریم اصفی

کد پمفلت: PAL-MATE-38-0001



اصلاً نگران نباشد 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 کاملاً 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.

توجه: برای جمع آوری شیر مادر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید. شیر دوشیده شده در حرارت معمولی اتاق بین ۶ تا ۸ ساعت و در یخچال تا ۲۴ ساعت، در جای یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده است.



### روش صحیح تغذیه شیرخوار:

- ۱- پس از تولد بلافاصله نوزاد را بر روی سینه مادر در تماس پوست با او قرار دهید و ظرف یک ساعت پس از تولد شیردهی را شروع کنید.
- ۲- شش ماه مادر حاوی تمام مواد مغذی است کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- ۳- از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.
- ۴- مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار است.
- ۵- شیرخوار باید ۸-۱۲ بار در شبانه روز شیر بخورد.
- ۶- شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری و باروری حائز اهمیت است.
- ۷- از بکار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود.
- ۸- برای چند هفته اول تولد نوزاد توصیه می شود که فرزندان خود را برای شیر دهی حداقل هر دو سه ساعت یکبار بیدار کنید. اگر کودک شما قدری طولانی تر بخوابد هیچ اشکالی دارد ولی اگر کودک شما زودتر از زمان مقرر برای شیر دهی بیدار شد و یا شروع کند به گریه کردن و مکیدن انگشتان نباید از دو سه ساعت منتظر نگه دارید تا زمان شیردهی فرا برسد، باید همان موقع به او شیر بدهید حتی اگر زمان کوتاهی از زمان شیر دهی گذشته باشد.

