

## نحوه پستان گرفتن شیرخوار

مادر باید نوک پستان را با لب شیرخوار تماس دهد و صبر کند تا شیر خوار دهانش را کاملا باز کند +

سر و بدن شیرخوار در یک خط مستقیم قرار بگیرد

صورت شیرخوار روبروی پستان و بینی او مقابل نوک پستان باشد.

چانه شیر خوار در تماس با پستان مادر باشد.

لب پایین او به طرف خارج برگشته باشد.

نوک و قسمت بیشتر یا از هاله پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد.

اگر مادر سزارین شده باشد در وضعیت خوابیده برای او راحت تر است.

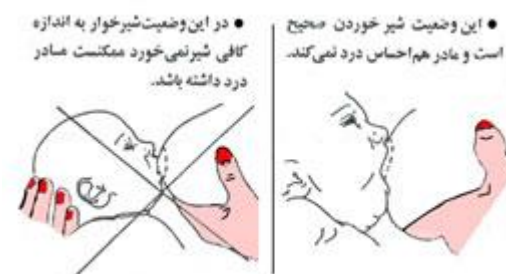
## تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت هر وعده

دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و بر حسب تقاضای شیر خوار انجام شود.

مدت تغذیه شیر خوار را در هر وعده نباید محدود کنند زیرا او شیر کافی دریافت نخواهد کرد.

مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه پستانها بر حسب میل شیر خوار در شب و روز می باشد.

باید به طفل اجازه داده شود که خودش تغذیه از پستان را رها کند تا شیر چرب تر را دریافت کند و سپس به طور ایستاده بغل شود تا آروغ بزند.



## تغذیه انحصاری با شیر مادر

تغذیه انحصاری با شیر مادری یعنی فقط شیر مادر تا ۶ ماهگی برای شیر خوار کافی است. به هیچ وجه نباید آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات به نوزاد داده شود.

## استفاده از شیشه شیر و گول زنگ ممنوع می باشد زیرا:

باعث کاهش میل مکیدن پستان و کم شدن شیر مادر میشود

باعث انتقال آلودگی، عفونت و بیماری میشود

باعث تغییر فرم دندانها و قالب فک شیر خوار میشود

## نشانه های گرسنگی شیر خوار

علائم زودرس گرسنگی شیر خوار: بیدار شدن، نگاه کردن به اطراف، حرکات دهان و اندام ها، مکیدن انگشت دست

علائم دیررس گرسنگی: گریه کردن، بیقراری

## علائم کفایت شیر مادر (از کجا بفهمیم شیر مان کافی است)

از ادرار و مدفوع نوزاد ( به خصوص در روزهای اول) حدود ۶ کهنه خیس در ۲۴ ساعت و حدود ۸-۳ بار دفع مدفوع.

• همچنین بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر وزن کردن دوره ای و منحنی رشد نوزاد است.

## دوشیدن شیر با دست

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است. فکر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰-۵ دقیقه روی پستان و حمام کردن و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک میکند.

دست را طوری قرار دهید که ۴ انگشت زیر پستان درست دور هاله و شصت در بالا و روی هاله قرار بگیرد

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید

سپس آن را به طرف جلو بیاورید

بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید

بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود. برای خروج شیر به هاله پستان فشار وارد شود نه به نوک آن.

## مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

در اتاق تا ۴ ساعت ( ۲۵ درجه که در معرض نور نباشد)

یخچال تا ۴۸ ساعت

در جا یخی یخچال تا دوهفته

ودر فریزر خانگی تا ۳ ماه

تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده توسط فنجان یا قاشق استکان و سرنگ صورت میگیرد.

## ضرر های شیر خشک

هزینه های خانواده بالا می رود.

احتمال انتقال آلودگی به نوزاد بالا میرود.

شیر خوار در معرض خطر ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی مانند اسهال و استفراغ ، عفونت گوش، مننژیت، اگزما و آسم و فشار خون قرار دارند.

شیر مصنوعی عوامل ایمنی (مانند واکسن) برای نوزاد ندارد.

کاهش بهره هوشی

رابطه مادر ونوزاد ضعیف میشود.

## مزایای شیردهی برای مادر

مادران شیرده کمتر دچار سرطان پستان و تخمدان و دهانه رحم میشوند.

اندام مادران شیرده زودتر به حالت قبل از شیردهی برمیگردد.

مادران شیرده در سن بالا کمتر به شکستگی استخوان ران مبتلا می شوند.

رابطه عاطفی دوطرفه بین مادر و فرزند بهتر می شود.

مادران شیر ده کمتر دچار استرس و اضطراب می شوند.

شیردهی منجر به جمع شدن رحم و کاهش خونریزی مادر میشود.

هزینه های خانواده کمتر میشود چون نیاز به خرید شیر خشک وجود ندارد.

## مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیر خوار

تغذیه با شیر مادر سبب رشد بهتر شیرخوار میشود.

شیر روزهای اول (آغوز) حاوی مواد مفید برای مقابله با بیماری هاست که اولین واکسن کودک محسوب میشود.

شیر مادر نیاز شیر خوتار را تا ۶ ماه اول به طور کامل برطرف می کند.

شیر مادر سریع هضم می شود و شیر خوار زود به زود گرسنه میشود.

کودکان شیر خوار باهوش تر هستند.

ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیر خوار تغییر می کند.

شیر مادر به دلیل مواد ایمنی باعث کاهش بیماری هایی مانند: عفونت های تنفسی/ سرماخوردگی/ اسهال و استفراغ و گوش درد می شود.

## مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد

تماس پوست با پوست نوزاد را گرم می کند و از کاهش دمای بدن جلوگیری می کند.

سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.

رابطه عاطفی مادر و کودک را بهتر میکند.

تعداد تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند.

نوزاد را با میکروب های بدن مادر که برای او مفید است آشنا میکند و در نتیجه دفاع بدنش بهتر میشود.

به نوزاد اجازه میدهد پستان را پیدا کند و به شروع زودرس تغذیه از پستان کمک می کند.

## وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن و نحوه گرفتن پستان

شانه و گردن مادر باید راحت و آزاد باشد.

مادر باید کاملا آسوده و بدون هیچ گونه فشار و اضطرابی باشد.

باید بالشتی در پشت مادر چه در حالت خوابیده و چه نشسته قرار گیرد و اگر روی صندلی یا مبل باشد ترجیحا چهار پایه ای زیر پای او باشد.

هنگام شیر دادن انگشت شصت بالا و ۴ انگشت زیر قرار داشته باشد.

مادر باید دست خود را دور حلقه قهوه ای قرار دهد.

## زمان شروع شیر دهی

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست با او قرار گیرد و مادر ظرف یک ساعت پس از زایمان اولین شیر دهی را شروع کند.

## بیمارستان سید الشهداء سمیرم

## آموزش شیر دهی در دوران بارداری



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۸

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-MATE-40-0001

گردآورنده: نرجس داودی

کارشناس مامایی