

➤ شستن ملایم نوک سینه‌ها با آب ولرم

### التهاب یا عفونت پستان

عفونت پستان می‌تواند به ترک خوردگی یا آسیب دیدگی نوک سینه و ورود میکروب‌ها ایجاد شود.

هنگام التهاب و عفونت پستان، لازم است به شیردهی ادامه دهید. اگرچه شیردهی ممکن است فوق‌العاده دردناک باشد، اما باید کودک را مرتب تغذیه کنید تا مجرای شیر بسته نشود. سعی کنید قبل از هر وعده شیردهی، چند دقیقه کمپرس گرم روی سینه خود قرار دهید. این کار می‌تواند خروج شیر را تحریک و شیردهی را راحت کند.

اجازه ندهید که سینه‌هایتان بیش از حد پُر شود. بنابراین از کمپرس گرم و ماساژ برای تخلیه شیرتان استفاده کنید. همچنین از پوشیدن سوتین‌های فنردار و تنگ خودداری کنید.

### مزایای هم‌اتاقی مادر و کودک

➤ مادر می‌تواند هر زمان که نوزاد گرسنه باشد او را شیر بدهد.

➤ پیوند عاطفی بین آ مادر و نوزاد بهتر می‌شود

➤ تغذیه با شیرمادر بهتر می‌شود

➤ کودک کمتر گریه می‌کند بنابر این استفاده از شیشه

شیر و گول‌زنک کمتر می‌شود

➤ مادر آرامش بیشتری دارد

➤ شیردهی به مدت طولانی‌تری ادامه پیدا خواهد کرد

### 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

و در فریزر خانگی تا ۳ ماه

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

➤ شانه و گردن مادر باید راحت و آزاد باشد.

➤ مادر باید کاملاً 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 ترجیحاً 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 حوله قهوه ای قرار دهد.

### زمان شروع شیر دهی

پس از تولد 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

### شیردهی پس از زایمان



movaffagha.blogfa.com

میزان کالری و پروتئین رژیم غذایی مادر شیرده باید از دوران بارداری بیشتر باشد و مادر باید دست کم تا ۳ ماه پس از زایمان، مکمل آهن دریافت کند.



گردآورنده: نرجس داودی

کارشناس مامایی

تابستان ۱۳۹۸

### پیدا کردن روش و وضعیت شیردهی

وعده‌های شیردهی، به ویژه در ماه‌های اول زندگی نوزاد می‌تواند تا ۴۰ دقیقه طول بکشد. به همین دلیل، بهتر است یک نقطه دنج خانه را برای شیردهی انتخاب کنید و نوزاد خود را در وضعیتی نگه دارید که دست‌ها و پشتتان را اذیت نکند.

### دفعات شیردهی به نوزاد

هرچه بیشتر به نوزاد شیر بدهید، شیر بیشتری در سینه شما تولید خواهد شد. ۸ تا ۱۲ وعده شیردهی در هر ۲۴ ساعت مناسب است. در طول چند روز اول، ممکن است مجبور باشید نوزاد را برای شیرخوردن از خواب بیدار کنید و او ممکن است در میانه شیردهی دوباره به خواب برود. برای بیدار نگه داشتن او در طول شیر خوردن، می‌توانید یک لایه از لباس‌هایش را درآورید.

### احتقان پستان و دردناکی بیش از حد سینه

تولید شیر بیشتر بین روز سوم یا چهارم پس از زایمان باعث سنگین تر و بزرگ تر شدن و دردناکی سینه‌های مادران می‌شود که اتفاقی طبیعی است. اما اگر سینه‌های شما سفت، متورم، پر یا دردناک است، شما دچار احتقان سینه یا همان پر خون شدن سینه‌ها شده‌اید. برای رفع این مشکل، لازم است حتماً شیردهی کنید. احتقان درمان نشده می‌تواند منجر به تولید شیر کم، انسداد مجاری شیر و عفونت یا ماستیت پستان شود، بنابراین ضروری است که از همان ابتدا به دفعات زیاد شیردهی کنید یا از شیردوش برقی استفاده کنید.

در صورت امکان، در ساعت اول یا دوم بعد از تولد نوزاد به او شیر بدهید و از همان زمان هم شیردهی را به شکل مرتب ادامه دهید. برای یک نوزاد تازه متولدشده، برنامه شیردهی تعیین نکنید.



### درمان احتقان سینه

- ✓ شیردهی مکرر؛ بین ۸ تا ۱۲ بار در روز
- ✓ شیر خوردن کامل از یک سینه
- ✓ پرهیز از شیشه‌شیر و پستانک
- ✓ دوشیدن مناسب شیر

### ترک خوردن یا شقاق سینه

ترک خوردن یا خونریزی نوک سینه‌ها در دوران شیردهی یک اتفاق طبیعی نیست و شیردهی نباید با درد همراه باشد. در واقع، درد یک علامت هشداردهنده است که نشان می‌دهد شما مشکلی دارید که نیازمند درمان است. پس اگر نوک سینه‌های شما شروع به ترک خوردن یا خونریزی کند، لازم است پزشکتان را ببینید. ضروری است که ریشه مشکل را شناسایی و رفع کنید تا بتوانید شیردهی راحتی داشته باشید.

علت اصلی ترک خوردن یا خونریزی نوک سینه، بد گرفتن سینه توسط نوزاد است. اصلاح روش شیردهی می‌تواند تأثیر بسیار زیادی در بهتر شدن زخم سینه داشته باشد. گاهی فقط یک تغییر جزئی در وضعیت‌های شیردهی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. استفاده نادرست از شیردوش‌های برقی نیز می‌تواند باعث درد و آسیب در نوک سینه‌ها شود.

### درمان زخم (ترک) نوک سینه

- نوزاد نباید نوک سینه را بگیرد
- شروع شیردهی از سینه کمتر آسیب‌دیده

