

نشانه های گرسنگی و سیر شدن شیر خوار

مادر باید به نشانه های گرسنگی که به صورت بیدار شدن، نگاه به این طرف و آن طرف، حرکات دهان و اندامها، بی قراری یا مکیدن انگشتان تظاهر می کند توجه نماید و اجازه داده نشود شیر خوار به خاطر گرسنگی گریه کند. هنگامی که شیر خوار سیر میشود، صدای بلع او کم شده و متوقف میشود، احساس راحتی و رضایت نموده و به خواب رفته خودش پستان را رها می کند و نیازی به خارج کردن پستان از دهان او نیست.

علائم کفایت شیر مادر

بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر، افزایش وزن شیر خوار حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته میباشد. از روز چهارم تولد تعداد شش کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ که نشانه دریافت کافی شیر در شیرخواران میباشد و از روز چهارم تا یک ماهگی ۸-۳ بار اجابت مزاج طبیعی است. علائم دیگر کفایت شیر مادر قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب شیر خوار می باشد.

زمان شروع شیر دهی

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی سینه مادر در تماس پوست با پوست به مدت یک ساعت قرار گیرد و ظرف یک ساعت اول پس از زایمان اولین شیردهی شروع گردد. دفعات تغذیه با شیر مادر باید به طور مکرر و بر حسب تقاضای شیر خوار باشد.

در دوروز اول بعد از زایمان حجم شیر مادر کم است ولی این

حجم شیر به اندازه نیاز نوزاد رسیده می باشد

فواید تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد

- شروع تغذیه با آغوز و تغذیه انحصاری با شیر مادر
- تحکیم روابط عاطفی مادر و نوزاد و گرم نگهداشتن نوزاد
- ثبات ضربان قلب، تنفس و قند خون نوزاد
- کاهش گریه و مصرف انرژی نوزاد و تاثیر بر تداوم موفق شیر دهی

دوشیدن شیر به روش دستی

استراحت قبل از دوشیدن، صرف مایعات گرم، ماساژ پستان، گذاشتن حوله گرم روی پستان، فکر کردن به کودک، شنیدن صدای او به جریان یافتن شیر کمک می کند سپس مادر دستهایش را تمیز بشوید، راحت بنشیند یا بایستد و ظرف را نزدیک پستانش قرار دهد، انگشت شصت دست را بالاتر از آرئول و انگشت اشاره را زیر پستان عقبتر از آرئول قرار دهد که حدود ۳/۵ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پستان را کمی به طرف داخل (قفسه سینه) برده و سپس به کمک شصت و انگشتان به طرف جلو بیاورد و روی حفره های شیری که زیر هاله قرار دارند فشار وارد کنند تا شیر خارج شود، پستان را فشار داده و رها کند و این عمل را در جهات مختلف هاله تکرار کند.

مدت و دفعات دوشیدن

پستان اول به مدت ۷-۵ دقیقه دوشیده شود سپس پستان دوم هم به همین مدت دوشیده شود، مجدداً ۳-۲ دقیقه پستان اول و پستان دوم تا هنگام کندی جریان شیر دوشیده شود.



مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (۲۵ درجه که در معرض منبع حرارتی و نور نباشد) تا ۴ ساعت قابل نگهداری است. در یخچال (دمای ۴-۲ درجه) تا ۴۸ ساعت، البته ۴-۵ روز هم گفته می شود که قابل استفاده است و در جایخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزر خانگی تا سه ماه قابل نگهداری میباشد. برای استفاده از شیر دوشیده شده ی منجمد شده ظرف را باید زیر آب ولرم تکان داد یا در یخچال قرار داده شود تا ذوب گردد.

شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری شود و ظرف ۲۴ ساعت مصرف شود و نباید آنرا مجدد منجمد نمود.

چگونگی تغذیه شیر خوار با شیر دوشیده شده با کمک فنجان

شیر خوار در حالت عمودی یا نیمه عمودی در بغل نشانداده شود، فنجان کوچک شیر روی لب شیرخوار نگاه داشته شود. نوزاد نارس شیر را با زبانش می نوشد و نوزاد رسیده و یا شیر خوار بزرگتر شیر را می مکد و یا جرعه جرعه می نوشد.

اهمیت هم اتاقی مادر و شیرخوار

شیرخوار مادر را بهتر می شناسد، هر زمان شیرخوار نیاز داشت به او شیر بدهد، مادر یاد می گیرد چگونه شیرخوار را کنترل و آرام کند، مادر نشانه های آمادگی شیرخوار برای تغذیه را یاد می گیرد

روش های افزایش شیر مادر

مکیدن صحیح و مکرر پستان مهم ترین عامل افزایش شیر مادر است. اگر شیر ترشح شده در پستان ها بطور مرتب تخلیه نشود، بتدریج تولید و ترشح شیر کاهش قطع می گردد، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار را محدود نکنید.

چنانچه شیرخوار خواب آلود است و بخاطر خوابیدن، مکیدن های او برای افزایش تولید شیر کافی نبوده و یا موجب کاهش شیر شده است و او درست رشد نکرده، روزها هر ۲-۱/۵ ساعت و شب ها هر ۳ ساعت او را بیدار کنید و شیر بدهید، در طول شب هم به شیرخوار شیر بدهید با شیرخوار خود هم اتاق باشید.

از هردو پستان شیر بدهید و اگر او مایل نبود در نوبت بعدی شیردهی، تغذیه را از پستانی که آن را کمتر خورده و یا اصلا نخورده شروع کنید. از دادن سایر مایعات با و یا بدون بطری به شیرخوار زیر ۶ ماه پرهیز کنید.

در صورت نیاز بهترین شیر کمکی، شیر دوشیده شده مادر یا شیر دایه است، فورا و با کوچکترین مشکلی به تغذیه شیرخوار با شیر مصنوعی تصمیم نگیرید

آرامش داشته باشید چون اضطراب و نگرانی مانع رگ کردن پستان و جریان یافتن شیر می شود

سعی کنید گرسنه نمانید و غذاهای تازه و طبیعی مصرف کنید، مصرف غذاهای مغذی به مقدار کم و در دفعات بیشتر بهتر از ۲ تا ۳ وعده غذا با حجم زیاد است

رژیم لاغری نگیرید.

فعالیت جسمی مناسب داشته باشید

استفاده از مواد غذایی شیرافزا

در بسیاری از مناطق از دم کرده ها و چای های مختلف گیاهی به منظور افزایش شیر مادر استفاده می کنند و معتقدند که برخی مواد غذایی مثل مخمر آبجو، بادام خام، شبدر و بسیاری مواد گیاهی دیگر سبب افزایش شیر می شوند ولی هنوز هیچکدام به طور علمی کاملاً ثابت نشده است.

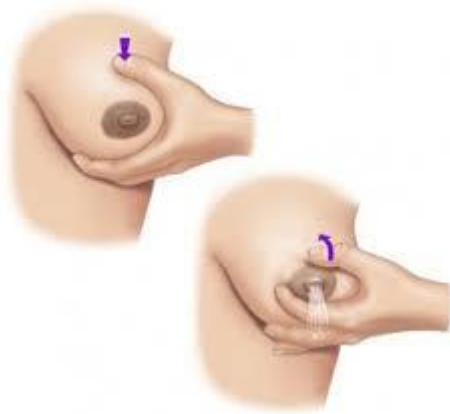
اگر احساس می کنید که با خوردن بعضی مواد غذایی، شیر بیشتری تولید می کنید در صورت اطمینان از اینکه این ماده غذایی برای شما و شیرخوار خطری ندارد، مصرف آن بلامانع است چون این باور می تواند رفلکس بازتاب جریان شیر (ا کستوسین) را تحریک کند. اما در هر حال ضرورت مکیدن مکرر شیرخوار را فراموش نکنید.

استفاده از بطری و گول زنگ: سبب سردرگمی در مکیدن و کاهش شیر مادر، افزایش خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان، رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندان



خانم انصاری : مسئول دوستدار کودک بیمارستان گلدیس شاهین شهر ۰۳۱۴۵۲۶۰۸۰ - داخلی ۷۲۷ ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲:۳۰ صبح

خانم مکارمی : خ بهداری درمانگاه سرخوش شاهین شهر ساعت ۸-۱۰ صبح ۰۳۱۴۵۲۲۰۰۳ داخلی ۱۰۶



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	راهنمای بیمار در زمینه تغذیه با شیر مادر
تهیه و تدوین	مژگان انصاری - کارشناس مامایی
مشاور علمی	کلینیک شیردهی خانم دکتر شفیعی
سال تهیه	آبان ماه ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW5-30
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی: حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک	