

آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی ذاتی خود در شیردهی شک نکنید.



روش صحیح نشستن مادر هنگام شیردهی به فرم زیر می باشد، هنگام شیردهی صاف نشسته و از خم شدن به سمت جلو اجتناب نمایید.



شروع به موقع تغذیه با شیرمادر

تغذیه با شیرمادر را بلافاصله بعد از زایمان یا بعد از به هوش آمدن در سزارین شروع کنید. هر چه تغذیه با شیرمادر زودتر شروع شود شانس موفقیت در شیردهی بیشتر می شود.

۴- تغذیه انحصاری و مکرر در شبانه روز باعث به تعویق افتادن قاعدگی و امکان تخمک گذاری و بروز حاملگی ناخواسته می گردد.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) ، شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان قرار گیرد.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرند.

در هنگام شیرخوردن چانه نوزاد باید چسبیده به پستان و هاله پستان بطور کامل در دهان نوزاد قرار گیرد به نحوی که لب تحتانی به پایین برگشته باشد . مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و بروز زخم و شقاق نوک پستان می شود.

تغذیه انحصاری با شیرمادر یعنی تغذیه شیرخوار فقط با شیرمادر تا ۶ ماهگی ، بدون افزودن هیچ نوع ماده غذایی یا آشامیدنی نظیر آب (صرفا قطره مولتی ویتامین از ۱۵ روزگی بعد از تولد به شیرخوار داده می شود) .

مزایای شیرمادر برای کودک

- ۱- شیرمادر می تواند به تنهایی از لحظه اول تولد تا پایان ۶ ماهگی کلیه نیازهای تغذیه ای شیرخوار را فراهم کند.
- ۲- آغوز یا شیر روزهای اول حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک در برابر بیماری های عفونی است.
- ۳- کاهش ابتلا به بیماری ها (خصوصا بیماری های عفونی) و کاهش احتمال مرگ در اثر اسهال
- ۴- کاهش ابتلا به افزایش کلسترول و بیماری های قلبی در بزرگسالی
- ۵- هضم و جذب بهتر شیرمادر نسبت به سایر شیرها و دارا بودن آب کافی
- ۶- برقراری رابطه عاطفی قویتر بین مادر و نوزاد که منجر به حصول امنیت روانی بیشتر در دوران بلوغ می گردد.

مزایای مربوط به مادر

- ۱- کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- ۲- کاهش سریعتر وزن پس از زایمان
- ۳- حذف هزینه های مربوط به تغذیه با شیرخشک



تغذیه با شیر مادر



AW5-13

به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان، حمام کردن یا ماساژ پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

۱- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان، درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.

۲- پستان را به طرف سینه فشار دهید و نوک آن را به سمت جلو بکشید.

۳- قسمت هاله پستان را فشار دهید و متناوباً جای انگشتان را بر روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیری تخلیه شوند.

برای خروج شیر باید فشار را به هاله پستان وارد کنید نه نوک آن

جهت جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید. شیر دوشیده شده ۶ تا ۸ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) ، تا ۴۸ ساعت در یخچال و تا سه ماه در فریزر خانگی قابل نگهداری است.

منابع تهیه پمفلت : جزوات آموزشی راهنمای شیردهی مادران، دفتر سلامت و جمعیت وزارت بهداشت و درمان
سایت بیمارستان: www.Goldis.mui.ac.ir

تغذیه مکرر در طول شبانه روز

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد باشید. مهمترین عامل در افزایش شیرمادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها برحسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک

از به کار بردن شیشه و پستانک جدا خودداری نمایید. استفاده از شیشه موجب کاهش میل به مکیدن در نوزاد ، انتقال آلودگی ها و عفونت و بیماری ها و تغییر در فرم دندان ها و فک می شود.

تشخیص کافی بودن شیرمادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیرخود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. موارد زیر را به حساب عدم کفایت شیر محسوب نکنید :
گریه زیاد شیرخوار، زود به زود شیرخوردن (شیر مادر سهل الضم بوده و سریع هضم می شود) ، مکیدن طولانی مدت پستان (می تواند به دلیل درست قرار نگرفتن پستان در دهان نوزاد باشد) ، کم بودن شیر روزهای اول، کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن (در زمان مکیدن نوزاد شیر کافی خارج می گردد) ، کوچک بودن پستان ها

دوشیدن شیر با دست

بهترین روش دوشیدن شیر دوشیدن با دست می باشد، فکر کردن به نوزاد و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب