

روش درست شیر دهی

برای شیر دهی به روش سنتی ابتدا مادر شیر خوار خود را در بغل گرفته و او را روی بازوی همان طرف خود نگه میدارد بطوری که سر شانه ها پشت و لگن بچه در یک امتداد باشد. سر بچه روی آرنج مادر قرار می گیرد به طوری که دهانش در امتداد نوک پستان مادر قرار می گیرد. مادر با استفاده از دست دیگرش پستان خود را در دست می گیرد به گونه ای که چهار انگشت در پایین و انگشت شست در بالای پستان باشد انگشتان مادر به موازت فک پایین شیر خوار مقداری عقب تر از هاله پستان واقع میشوند که سر راه دهان شیر خوار قرار نگیرند. مادر ساعد خود را می چرخاند بطوری که سر شیر خوار رو به پستان قرار گیرد مادر به آهستگی نوک پستان خود را به نقطه وسط لبهای شیر خوار نزدیک می کند تا شیر خوار را تحریک نماید که دهانش را کاملاً باز کند و با شکیبایی صبر می کند تا اینکه دهان شیر خوار کاملاً باز شود بعد شیر خوار را به طرف پستان هدایت می کند. شیر خوار باید کل نوک پستان به اضافه حدود یک اینچ از هاله و بافت اطراف آن را در دهان بگیرد. لازم است که مقدار کافی از بافت پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد تا مجاری شیر موجود در هاله بین فکهای شیر خوار واقع شده شیر خوار این سینوس ها را فشار داده و براحتی شیر بخورد. باید قسمت بیشتری از بخش زیرین هاله در داخل دهان شیر خوار واقع شود تا در استفاده از حرکت ضربه ای شیر خوار شیر زیاد دریافت کند. علاوه بر این گرفتن مقدار زیادی بافت اطراف سبب میشود که نوک پستان در عقب دهان شیر خوار واقع شود و از اصطکاک و آسیب دیدن و درد نوک پستان جلوگیری شود. هنگامی که شیر خوار در وضعیت ارتباطی مناسب قرار گرفت

دهان شیرخوار کاملاً باز و لبها بطرف خارج متمایل است. بینی روی قسمت بالای پستان قرار گرفته است و چانه به قسمت زیرین پستان فشار داده میشود. شیر خوار بصورت عمیق و ریتمیک شیر می خورد بین هر چند بار مکش عمیق مدتی مکث می کند و مرتباً صدای بلع او به گوش می رسد.



توصیه های مراقبتی از نوزاد در منزل

- ۱- جهت انجام تست تیروئید ۳-۵ روز بعد از تولد به مرکز بهداشت محل سکونت خود مراجعه کنید.
- ۲- بعد از ترخیص از بیمارستان در صورت اشکال در شیردهی با مرکز مشاوره شهید سرخوش روزهای دوشنبه ساعت ۱۰-۱۲ تماس بگیرید در غیر این صورت جهت پاسخگویی به سوالات شما با تلفن ۳- ۴۵۲۶۰۸۰۱ داخلی ۲۳۰ تماس حاصل شود.
- ۳- نوزاد را از بدو تولد تا چهار الی شش ماهگی بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه کنید. شیر روزهای اول کم است و برای نوزاد کافی می باشد. به تدریج که نیاز نوزاد بیشتر می شود مقدار شیر نیز بیشتر می شود، از دادن آب جوشیده و آب قند به نوزاد خودداری کنید.
- ۴- شیر دهی باید بر اساس میل و نیاز باشد و از شیشه و پستانک استفاده نشود.

- ۵- بعد از شیر دهی آروغ نوزاد را گرفته و نوزاد را به پهلوی راست بخوابانید تا در صورت استفراغ از عوارض آن جلوگیری شود.
- ۶- قبل از هر شیر دهی دستهای خود را بشوئید.
- ۷- از گرم نگه داشتن بیش از حد نوزاد با لباس زیاد خودداری شود و لباس طوری پوشانده شود که نوزاد عرق نکند.
- ۸- از قرار دادن نوزاد در نزدیکی پنجره و بخاری خودداری شود و در صورت استفاده از حمام درب حمام نیمه باز باشد تا از گرما زدگی نوزاد جلوگیری شود.
- ۹- هیچ نوع ماده ضد عفونی کننده از قبیل الکل سفید یا بتادین و غیره برای ناف استفاده نشود و از قرار دادن ناف درون پوشک خودداری شود و از ناف بند استفاده نشود. اگر ناف آلوده شد به پزشک مراجعه کنید.
- ۱۰- جهت جلوگیری از خشکی پوست بدن از لوسیون یا روغن بادام استفاده شود.
- ۱۱- عطسه و گرفتن بینی در روزهای اول برای نوزاد طبیعی است و علامت سرما خوردگی نیست.
- ۱۲- در هنگام پریدن شیر در دهان نوزاد آرامش خود را حفظ کرده و یک یا دو ضربه به کف پای نوزاد وارد کنید تا گریه کند و شیر از دهان نوزاد خارج شود.
- ۱۳- هر چه نوزاد ملاقاتی کمتر داشته باشد سالمتر است، خصوصاً افرادی که سرفه و عطسه دارند و سیگاری هستند یا راهنمایی نادرست می کنند.
- ۱۴- از گذاشتن بالش زیر سر نوزاد خودداری شود.
- ۱۵- نوزاد را به شکم نخوابانید و بهتر است نوزاد را به پشت و ترجیحاً به پهلوی بخوابانید.



توصیه های مراقبتی از نوزاد در منزل



بیمارستان گلدیس شاهین شهر

تهیه کننده : صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی : خانم دکتر داریس

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت NW1-09

روش دوشیدن شیر:

جهت تحریک عمل جاری شدن شیر از روش های غلطاندن مشت بسته روی پستان، استفاده از انگشتان دستها بصورت مارپیچی، زدن ضربه های ملایم به پستان و در برخی از مادران تحریک نوک پستان و یا حتی استفاده از شانه سرتیز مفید می باشند.

از این سه راه پرهیز شود تا به بافت پستان آسیب نرسد:

- ۱) لغزاندن دست روی پستان
- ۲) کشیدن پستان و نوک آن
- ۳) فشار دادن نوک پستان

۱۶- در زمان شستشوی نوزاد بعد از ادرار کردن، به جهت جلوگیری از انتشار عفونت نخست جلو و سپس قسمت مقعد یا پشت نوزاد شسته شود.

۱۷- از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد خودداری شود این چربی به زودی جذب پوست نوزاد میشود.

۱۸- از هیچ پماد یا داروی برای چشم بدون مجوز پزشک استفاده نشود.

۱۹- با مشاهده زردی در ۲۴ ساعت اول تولد حتی با وجود حال عمومی خوب نوزاد، باید در اولین فرصت به پزشک مراجعه شود.

ذخیره کردن شیر در خانه

مدت زمان و ظروف نگهداری شیر در منزل و در دماهای مختلف به شرح زیر می باشد:

- در دمای اتاق به مدت ۴ ساعت
- در دمای ۱۵-۲۵ درجه به مدت ۸ ساعت
- در دمای زیر ۱۵ درجه به مدت ۲۴ ساعت
- در یخچال با دمای ۲-۴ درجه به مدت ۸ روز
- در فریزر درون یخچال به مدت ۲ هفته
- در فریزر تا ۳ ماه میتوان شیر مادر را ذخیره کرد.
- ✓ همچنین ظروف پلاستیکی سخت و شفاف اولین انتخاب
- ✓ ظروف پلاستیکی سخت غیر شفاف دومین انتخاب
- ✓ ظروف شیشه ای سومین انتخاب می تواند باشد.

منابع تهیه پمفلت : کتاب شیرمادر (ترجمه پدram نیک نفس)
سایت بیمارستان : www.Goldis.mui.ac.ir