

اصول صحیح تغذیه با شیر مادر

قدم نو رسیده مبارک

مادر عزیز با رعایت موارد زیر می‌توانید شیردهی موفق را تجربه کنید:

- ✓ برقراری تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از تولد و دادن آغوز به نوزاد از لحظه‌ی تولد
- ✓ قرار دادن پستان در دهان نوزاد به شکل صحیح
- ✓ تغذیه نوزاد صرفاً با شیرمادر و پرهیز از دادن آب قند، آب، شیر مصنوعی و جوشانده‌های گیاهی به نوزاد.
- ✓ شیردهی بر اساس میل و تقاضای شیرخوار
- ✓ ادامه شیردهی در طول شب.
- ✓ عدم استفاده از شیشه شیر یا پستانک

مضرات شیر خشک:

شیر خشک فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری‌هاست. باعث ابتلای شیرخوار به بیماری‌های عفونی، اسهال و استفراغ و می‌شود. همچنین باعث بروز حساسیت مثل اگزما، چاقی، بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود.

وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیت‌های مختلف مادر (در حالت خوابیده یا نشسته)، شانه‌ها و قفسه‌سینه‌ی شیرخوار باید روبروی پستان مادر و بینی او هم سطح نوک پستان باشد.

دست و بازوی خود را زیر سر و شانه‌ی شیرخوار قرار دهید و با دست دیگر پستان را کنترل کنید به طوری که شست بالای هاله پستان و چهار انگشت دیگر زیر پستان قرار گیرد. چانه‌ی نوزاد چسبیده به پستان باشد و لب تحتانی به پایین برگشته باشد.





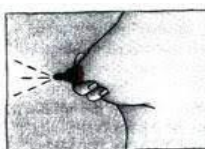
ضمنا برای جلوگیری از زخم نوک پستان باید حتما هاله پستان کامل در دهان نوزاد قرار گیرد.

دوشیدن شیر با دست

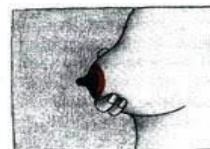
دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است. فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می‌کند. در زمان دوشیدن شیر، دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان، درست در لبه‌ی هاله و انگشت شست در بالا روی هاله قرار بگیرد. پستان را مطابق شکل زیر به طرف قفسه سینه فشار دهید.



سپس آن را به طرف جلو بیاورید (شکل ب) بعد به لبه هاله فشار بیاورید (شکل ج)



شکل (ب)



شکل (ج)

نکات مهم در دوشیدن شیر:

- ۱- باید جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.
- ۲- برای خروج شیر باید به هاله پستان فشار وارد شود؛ نه نوک آن.
- ۳- برای جمع‌آوری شیر از لیوان شیشه‌ای یا پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

نگهداری شیر دوشیده شده:

در صورت شاغل بودن یا بستری شدن نوزاد، می‌توانید شیر خود را با دست یا شیر دوش بدوشید و به ترتیب ذیل در یخچال و فریزر نگهداری کنید:

- شیر دوشیده شده ۶ تا ۸ ساعت در دمای اتاق (محل خشک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

- شیر فریز شده به صورت غیرمستقیم باید گرم شود و سپس به نوزاد داده شود.

- شیر دوشیده را می‌توان با قاشق، فنجان، سرنگ یا قطره چکان به نوزاد داد.

تغذیه با فنجان

نوزاد را به صورت نیمه نشسته نگهدارید و فنجان را در کنار لب پایینی نوزاد قرار دهید، سپس اجازه دهید نوزاد با زبانش شیر را بمکد. در سایر موارد نوزاد نیمه نشسته در بغل مادر قرار می‌گیرد و شیر خورنده می‌شود.

تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر در چند روز اول عبارتند از:

- ✓ آرام بودن نوزاد
- ✓ خواب عمیق
- ✓ داشتن دفع ادرار و مدفوع
- ✓ رطوبت کافی زبان نوزاد
- ✓ افزایش وزن از روز دهم به بعد بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر است که در منحنی رشد مشخص می‌شود.

موارد زیر به دلیل ناکافی بودن شیر مادر نمی‌باشد:

- ✓ گریه زیاد شیرخوار: می‌تواند به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن بدن نوزاد، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا دل درد باشد.
- ✓ زود به زود شیر خوردن: می‌تواند به دلیل هضم سریع شیرمادر باشد.
- ✓ مکیدن طولانی پستان: می‌تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد که با اصلاح وضعیت شیردهی مشکل رفع می‌شود.
- ✓ کم بودن شیرمادر در روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است؛ اما برای نوزاد کافی و ضروری و حیاتی است و اولین واکسن در برابر بیماری‌ها محسوب می‌شود.
- ✓ کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن: ملاک میزان تولید شیر نیست؛ زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می‌کند.
- ✓ کوچک بودن پستان‌ها: تولید شیر به اندازه‌ی پستان‌ها بستگی ندارد، مکیدن مکرر موجب تولید شیر می‌شود.

شیر مادر، مهر مادر، جانشین ندارد.

در صورت بروز مشکلات پستانی مانند ترک نوک پستان یا سفت شدن و پری بیش از حد پستانها یا درد و گرمی پستان یا سایر مشکلات شیردهی به مراکز زیر مراجعه نمایید:

- کلینیک شیفت صبح بیمارستان شهیدان مبینی: خانم توفیق: داخلی ۶۵۸۷ ساعت حضور: ۰۸:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰
- کلینیک شیفت عصر بیمارستان شهیدان مبینی: خانم مهربان: داخلی ۶۵۸۷ ساعت حضور: ۱۴:۰۰ لغایت ۱۹:۰۰
- مرکز خدمات جامع سلامت شهری کوشک:

خانم سجادی: ۴۴۶۵۷۳۹۱ ساعت حضور: ۰۸:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰