

آموزش تغذیه با شیر مادر:

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیرمادر را نمی‌گیرد.



مزایای شیر مادر

- ✓ شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است.
- ✓ پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می‌کند.
- ✓ خونریزی بعد از زایمان زودتر قطع می‌شود.
- ✓ احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت های تنفسی و گوش درد در کودک کمتر می‌شود.
- ✓ مقاومت کودک در برابر بیماری ها و عفونت ها
- ✓ تغذیه با شیرمادر به اقتصاد خانواده کمک می‌کند.
- ✓ تغذیه با شیرمادر حاملگی بعدی را به تعویق می‌اندازد.

فواید تغذیه با شیر مادر

قابل توجه مادران شیرده

- ✓ شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می‌شود آغوز یا کلوستروم نام دارد که بسیار مفید است. حتما کودکتان را با آن تغذیه کنید.
- ✓ به کودک خود اجازه دهید هر وقت که احساس گرسنگی کرد شیرخورد نه بر طبق ساعات معین
- ✓ تغذیه مرتب به تولید بیشتر شیرکمک می‌کند.
- ✓ قبل از شیردهی دست های خود را بشویید.
- ✓ شستن پستان ها یکبار در روز با آب ساده کافیت
- ✓ در هفته اول تولد، باید از هردوپستان به کودک شیرداد تا ترشح شیرتحریک شود اما در هفته بعد شیرخوار می‌تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند.
- ✓ به هنگام شیردهی به وضعیت قرارگرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان، هاله قهوه ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرارگرفته باشد.
- ✓ از روز پانزدهم تولد قطره مولتی ویتامین یا آ + د طبق دستور به کودک بدهید.
- ✓ برای تامین طبیعی ویتامین D بهتر است شیرخوار را در معرض نور مستقیم آفتاب قرارداد

نشانه های کفایت شیر مادر

- ✓ بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است.
- ✓ اگر شیرخوار فقط از شیرمادر استفاده می‌کند و روزانه حدود 6 کهنه را خیس می‌کند شیرمادر کافی است.
- ✓ در ماه های اول اگر وزن شیرخوار همراه 500 گرم اضافه گردد شیرمادر کافی



روش صحیح دوشیدن شیرمادر

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او
- استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت 5 تا 10 دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیرکمک می‌کند.
- برای دوشیدن دست را طوری قراردهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قراربگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. سپس آنرا به طرف جلو بیاورید. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- جمع آوری شیر در لیوان پلاستیکی و جوشیده شده

توصیه هایی جهت بهداشت پستان ها

- طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستان ها می‌شود.
- در صورت پرخونی و تورم و درد پستان ها به علت تجمع شیر بهتر است ابتدا پستان ها را کمی دوشیده و بعد به کودک شیرداد.
- اگر تورم پستان ها همراه با تب باشد نشانه عفونت است در این صورت شیردهی را قطع نکنید حتما به پزشک مراجعه نمایید.
- مراجعه به پزشک در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ در روی پستان ها و یا دهان شیرخوار
- بزرگی و کوچکی پستان ها نقشی در میزان شیر ندارد.
- استفاده از سینه بندهای مناسب در دوران شیردهی



راهنمای تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش سلامت

وضعیت های شیر دادن



آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۳ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

پیشگیری و درمان زخم نوک سینه

- مطمئن شوید که نوک سینه و همچنین قسمت زیادی از هاله دور آن کاملاً درون دهان نوزاد قرار بگیرد.
- قبل از تغذیه کودک مقدار کمی از شیر خود را با دست بدوشید تا پستان‌ها پرشیر و سفت نباشند. احتقان سینه باعث می‌شود که نوزاد نتواند به خوبی نوک سینه را بمکد.
- سینه‌های خود را فقط با آب گرم بشویید و از شوینده‌ها استفاده نکنید.
- پماد مخصوص به نوک سینه خود بزنید یا اجازه دهید که شیرتان روی پستان‌ها خشک شود.
- از پدهای مخصوص سینه که از مواد طبیعی ساخته شده‌اند استفاده کنید، زیرا این کار باعث کاهش اصطکاک در پستان‌ها می‌شود.
- همیشه اجازه دهید که نوزاد به طور طبیعی، پستان را هنگام شیر خوردن رها کند.
- مطمئن شوید که سینه شما، چانه نوزاد را فشار نمی‌دهد. چانه او باید داخل پستان شما قرار گیرد.
- بعد از شیردهی، مقداری کمی از یک پماد مخصوص (مانند لاتولین) و یا روغن زیتون به نوک سینه‌های خود بمالید.
- بعد از هر بار شیردهی، نوک سینه‌ها را با آب گرم استحمام کنید. استفاده از کمپرس گرم و مرطوب روی سینه‌ها نیز به بهبود آن کمک می‌کند.

