

قبل از ورود به بحث اصلی، باید به این نکته توجه داشت که غذاهایی که در هر زن شیرده باعث افزایش شیر می شوند؛ ممکن است با زنان دیگر کمی متفاوت باشد؛ به نحوی که دوا یا غذایی که در یک نفر باعث افزایش فراوان شیر می شود؛ ممکن است در دیگری اثر چندانی نداشته باشد. آنچه در پی می آید، دستوراتی است نسبتاً عمومی که در اکثر موارد، مفید واقع می شود:

✓ آرامش روحی از مهمترین عوامل تأثیرگذار در کیفیت و کمیت شیر مادران است.

* استرس، علاوه بر کم کردن میزان شیر، کیفیت آن را نیز دچار تغییراتی خواهد کرد که می تواند باعث کاهش تمایل نوزاد به مکیدن پستان شود.

✓ بیبوست، به طور مستقیم، شاید کمتر روی میزان شیر تأثیر بگذارد اما قطعاً کیفیت آن را کاهش خواهد داد.

* بیبوست باعث می شود به خاطر حرکت کند ثقل غذا (مدفوع) در روده های کوچک و بزرگ بخش مانی و لطیف مدفوع نیز که دفعی است جذب شود و خون فاسد شده و بنابراین شیر مادر نیز دچار فساد در ماهیت شده و کودک وی را آزار خواهد داد پس مادران شیرده بایستی مراقب بیبوست باشند.



✓ تعادل هورمونی مادر را تأمین کنید.

* بسیاری از ناتوانی های مادران در تأمین شیر کافی برای فرزندانشان، به عدم تعادل و به ویژه کمبود هورمون های زنانه در ایشان مربوط می شود. این مشکلات در بین زنان امروزی بسیار شایع است بنابراین و با اعمال روش های مناسب، مشکلات هورمونی پس از زایمان را حل کنید.

✓ به تغذیه مادران در دوران شیردهی توجه کافی داشته باشید تا افت بدنی ناشی از دوران بارداری را سپری کند؛ به ویژه هرگونه نشانه ای مبنی بر کم خونی باید پیگیری شود.

* اقدام به گرفتن رژیم در دوران شیردهی علاوه بر محرومیت نوزاد از شیر باکیفیت و کافی، عوارض ناگواری از جمله ریزش موی شدید مادر را به دنبال داشته باشد شیردهی، یکی از مهمترین عوامل بازگشت وزن مادر به حالت سابق است.



فواید شیر مادر برای نوزاد

- 1 جلوگیری از اختلالات روانی در آینده
- 2 تأمین بسیاری از مواد مغذی
- 3 حفاظت از بدن نوزاد در برابر بیماری ها
- 4 کمک به افزایش هوش نوزاد
- 5 مبنی در دسترس وی نیاز از گرم کردن



✓ مکیدن سینه از سوی کودک، مهمترین عامل تحریکی

ترشح شیر است بنابراین از کارهایی که تمایل او به پستان مادر را کم می کنند؛ خودداری کنید.

در واقع، شیر دادن نوعی جریان عرضه و تقاضاست. و میزان شیرری که کودک می خورد به بدن مادر می فهماند که باید چه مقدار شیر تولید کند. اگر کودک کمتر شیر بخورد، بدن مادر هم شیر کمتری تولید خواهد کرد. در این رابطه به نکات ذیل توجه کنید.

* اگر چه ورزش منظم و در حد متعادل در زنانی که قبل از بارداری از نظر جسمانی متناسب بوده اند مانعی برای شیردهی نیست اما پس از فعالیت بدنی شدید مادر شیرده، به علت ورود اسید لاکتیک به شیر، ممکن است طعم تلخی در شیر ایجاد شود و شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند. در این مواقع لازم است مادر قبل از شیردادن، سینه خود را بشوید و اگر هنوز کودک مایل به شیر خوردن نیست مقدار کمی از شیر خود را قبل از تغذیه شیرخوار بدوشد و دور بریزد.

* مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای، قهوه، کاکائو و ... ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتها و کم خوابی شیرخوار شود.

* مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه، تربچه و یا غذاهای پرادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود.

* با توجه به تأثیر برخی مواد غذایی بر طعم شیر، در صورتی که شیر خوار از شیر خوردن امتناع می کند بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کنند.

بسمه تعالی



روش‌های افزایش شیرمادر در دوران شیردهی

تخصیص با شیر مادر
افزایش به روشی

تغذیه با شیر مادر
از نظر رشد و تکامل

تغذیه با شیر مادر
کسانی بزرگ و هوش

تغذیه با شیر مادر
تعمیر و بازسازی
بسیار بهتر است.

شیر مادر، حقی برای همه کودکان

مهرگان بیمارستان
مهرگان
تلفن: ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

آموزش پرستاری بیمارستان مهرگان

✓ **کودک خواب آلوده: در چند هفته اول، برخی کودکان**

غالباً می‌خوابند و خیلی کم تقاضای شیر می‌کنند؛ اما شما در هر صورت هر دو ساعت یک بار در روز و هر ۴ ساعت در شب به کودک شیر دهید تا میزان شیرتان کم نشود.

✓ **زمان بندی برای شیردهی: نباید طبق زمان بندی خاصی به کودک شیر داد. اگر هر وقت که کودک احساس گرسنگی**

بکند، به او شیر دهید، شیرتان افزایش پیدا می‌کند؛

* اما زمان بندی مشخص برای شیردهی به تولید و ازدیاد شیر لطمه وارد می‌کند. زمان بندی برای شیردهی، چنانکه در بند قبل گفتیم، تنها در چند هفته اول و آن هم برای کودکانی که زیاد می‌خوابند باید اجرا شود.

✓ **قطع شیردهی مادر: قطع شیردهی به هر دلیل که**

باشد (حتی به صورت موقت و کوتاه مدت) به تولید شیر و میزان آن آسیب می‌رساند.

✓ **تناوب در مکیدن پستان ها: اگر تمایل دارید که شیر شما افزایش یابد، بگذارید کودک در هر وعده، از یک سینه به طور کامل تغذیه کند و سپس سینه دیگر را به او بدهید.**

✓ **خستگی مادر از شایعترین علل کاهش تولید شیر**

خصوصاً در ۴ تا ۶ ماه اول شیردهی می‌باشد.

* مادر شیرده را باید تشویق کرد تا در طول روز به اندازه کافی استراحت کند، حجم کارهای خود را کاهش دهد.

مهمترین توصیه در این بخش به مادران شیر ده آن است که عصرها، ۲ ساعت استراحت کنند تا شیر به اندازه کافی ساخته شود.

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان
خصوصی مهرگان
تلفن: ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱ - ۴
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

* هر شیشه شیر خشک، آب، آب میوه و هرگونه خوراکی جز شیر که به کودک می‌دهید؛ به همان اندازه از شدت و مدت مکیدن سینه از سوی شیرخوار کم می‌شود و این باعث می‌شود که بدن مادر شیر کمتری تولید کند. بنابراین سعی کنید از ۴-۶ ماهگی، غذایی غیر از شیر به فرزند خود نخورانید.

* **تغذیه با شیشه:** برای کودک، مکیدن شیر از شیشه راحت تر از مکیدن شیر از سینه مادر است؛ بنابراین، تغذیه کودک با شیشه باعث می‌شود که کودک سینه را به خوبی نگیرد و ترجیح دهد که برای راحتی بیشتر با شیشه تغذیه کند.



* **پستانک:** مکیدن پستانک باعث می‌شود که کودک با نحوه شیر خوردن از سینه مادر مشکل پیدا کند و همچنین باعث می‌شود مقدار زمانی که کودک با سینه مادر ارتباط برقرار می‌کند کمتر شود؛ در نتیجه، میزان شیر مادر کاهش می‌یابد البته خوردن پستانک باعث ایجاد اختلالات در شکل گیری دندان ها و فک بالا می‌گردد و کار خوبی نیست.

