

راهنمای تغذیه با شیر مادر



تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری - بهار ۹۸

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - معاونت بهداشتی - اداره کل بهداشت خانواده - اداره کودکان



توصیه ها و اقدامات مراقبتی از نوزاد:

مادر گرایی:

جهت **ویزیت نوزاد دلبندتان** ۴۸ ساعت پس از ترخیص به درمانگاه اطفال مراجعه نمایید.

جهت دریافت **واکسن بدو تولد نوزادتان** ساعت ۸-۱۰ صبح روز یکشنبه به کلینیک بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) نظرآباد مراجعه نمایید.

در روز **سوم تا پنجم تولد** نوزادتان جهت انجام آزمایش **کم کاری تیروئید** به نزدیکترین مرکز بهداشت به محل زندگی خود مراجعه نمایید.

از عوارض **کم کاری تیروئید** میتوان به موارد زیر اشاره نمود:
عقب ماندگی ذهنی - کوتاهی قد - ناشنوایی - لالی - بعضی از بیماریهای مغزی و عصبی.

جهت تعیین روز **شنوایی سنجی** نوزاد دلبندتان با شماره تلفن ۰۹۳۵۱۶۶۹۰۳۶ تماس بگیرید.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در

خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می

باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن

بیمارستان (۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل

نمایید. <https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

۵ با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

کوچک بودن پستانها: تولید شیر به اندازه پستانها بستگی ندارد.

شیردهی مادران شاغل:

اگر شاغل هستید:

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیرخود تغذیه کنید.

- پس از بازگشت به کار دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.

- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.

- شیر خود را بدویشید. تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک می کند.

- شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.

- شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.

شیر دوشیده شده ۶-۴ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

روش دوشیدن شیر با دست:

- 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 ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

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

- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

- سپس آن را به طرف جلو بیاورید.

- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.

- جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.

- برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه نوک آن.

برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

توصیه ها و اقدامات خود مراقبتی مادر:

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان زخم و شقاق پستان... به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

به نام خدا

آموزش تغذیه با شیر مادر:

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

مزایای شیر مادر:

- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکمتر میکند.
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه میکند زودتر قطع می شود.
- احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونتهای تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود کمتر است.
- موادی در شیر مادر (مخصوصاً در آغوز یا شیر روزهای اول) وجود دارد که کودک را در برابر بیماریها و عفونتها مقاومتر میکند.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

- در وضعیتهای مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان.
- 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 گیرد.
- چانه چسبیده به پستان
- قرار گرفتن هاله پستان در دهان (مکیدن نوک پستان به تنهایی) موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.
- لب تحتانی به پایین برگشته است.

آرامشی خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیردهی

تردید نکنید.

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارین) شروع کنید. هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

در صورت بروز مشکل در شیردهی با شماره ۷-۴۵۳۵۵۹۵۵ داخلی ۲۱۶ یا ۵۱۸۱ یا ۱۱۲ تماس بگیرید.

صحیح



غلط



خطرات تغذیه با شیر مصنوعی:

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.
 - ابتلاء شیرخوار به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی و ... بیشتر میکند.
 - زمینه ساز ابتلا به حساسیتهای مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی عروقی و دیابت در آینده است.
 - کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب میشود.
- ### تغذیه انحصاری با شیر مادر:
- از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید. فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است. شیرمادر را تا پایان دو سالگی همراه باغذای کمکی ادامه دهید.

★ شیر مادر غذایی کامل و بدون جایگزین برای شیرخوار است.

تفاوت شیر مادر با شیر خشک: شیر خشک صرفاً یک غذاست در صورتیکه شیر مادر یک مایع مغذی و زنده حاوی آنتی بادی ها، آنزیم ها و هورمون هاست که همگی برای سلامت نوزاد سودمند است.

تغذیه مکرر در طول شبانه روز:

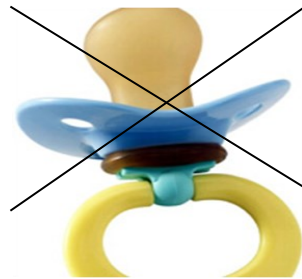
در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک:

از به کار بردن پستانک و شیشه شیر جداً خودداری کنید.

استفاده از شیشه:

- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود.
- موجب انتقال آلودگیها و عفونتها و بیماری به شیرخوار میشود.
- فرم دندانها و قالب فکها را تغییر می دهد.



تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودک و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. در ماههای اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد شیر مادر کافی است. اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده می کند و روزانه حدود ۶ کهنه را خیس می کند شیر مادر کافی است.

پس موارد زیر را بعلت نا کافی بودن شیر خود تلقی نکنید:

گریه زیاد شیرخوار: می تواند بعلت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج باشد.

زود به زود شیر خوردن: به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.

مکیدن طولانی پستان: می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را بر طرف میکند.

کم بودن شیر روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماریها محسوب می شود.

مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن: ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار کافی تولید می کند.