



Bohlool Hospital

آنچه باید در مورد تغذیه با شیرمادر بدانیم

ویژه مادران



کمیته ترویج تغذیه با شیرمادر

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

چرا کودک علاقه زیادی به شیر خوردن در شب دارد؟

این مسئله کاملاً طبیعی و قابل پیش بینی می باشد.

نوزادان یک زمان مشخصی را برای تغذیه کلی انتخاب می کنند. در این حالت کودک تمایل دارد تا در فواصل زمانی متعدد از شیرمادر تغذیه کرده و در بین آنها استراحت کوتاهی نیز داشته باشد. امکان دارد چندین ساعت بخواهد بدون وقفه شیر بخورد متأسفانه بسیاری از خانواده ها تصور می کنند که این امر به دلیل مغذی نبودن شیرمادر اتفاق می افتد.

توجه: برای جمع آوری شیرمادر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید.

شیر دوشیده در حرارت معمولی اتاق بین ۶ تا ۸ ساعت و در یخچال تا ۴۸ ساعت، در جای یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده است.

در صورت بروز هرگونه مشکل در شیردهی به نزدیکترین مراکز بهداشت و یا مراکز زیر مراجعه کنید:

شهر	آدرس و شماره تماس
گناباد بیمارستان بهلول	درمانگاه تخصصی ، طبقه همکف درمانگاه زنان و مامایی اتاق مشاوره شیر (تلفن ۰۵۷۲۳۶۸۶۳)
گناباد	ابتدای خیابان ناصرخسرو—ساختمان مجتمع آموزشی، بهداشتی و درمانی زنه یاد علیزاده - ۰۵۷۲۳۶۶۶۳ - ۰۵۷۲۳۶۶۵۶
بجستان (خانم بدیعی)	مرکز مشاوره شیردهی قنبر آقایی - خیابان ۷ تیر بجستان. شماره تماس ۰۵۶۵۲۷۳۷۲

روش صحیح تغذیه شیرخوار

۱. پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با او قرار دهید و ظرف یک ساعت پس از تولد شیردهی را شروع کنید.

۲. از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.

۳. مهمترین عامل در افزایش شیرمادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها برحسب میل شیرخوار است.

۴. شیرخوار باید ۱۲-۸ بار در شبانه روز شیر بخورد.

۵. در شش ماه اول تولد شیرخوار را فقط با شیرمادر تغذیه کنید، زیرا شیرمادر حاوی تمام مواد مغذی برای نوزاد است.

۶. از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود، جدا بپرهیز کنید.

۷. برای چند هفته اول تولد نوزاد توصیه می شود که فرزند خود را برای شیردهی حداقل هر دو سه ساعت یکبار بیدار کنید.

اگر کودک شما می تواند شبها قدری طولانی تر بخوابد هیچ اشکالی ندارد. ولی اگر کودک شما زودتر از زمان مقرر برای شیردهی بیدار شد و یا شروع کند به گریه کردن و مکیدن انگشتان نباید او را دو سه ساعت منتظر نگه دارید تا زمان شیردهی فرا برسد و باید همان موقع به او شیر بدهید حتی اگر زمان کوتاهی از زمان شیردهی گذشته باشد.

اصلاً نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها تخلیه شود شیر به طور مکرر در سینه ها درست شده و همیشه به اندازه کافی برای سیر شدن کودک شیر در آنها وجود دارد.

مادر و پدر گرامی:

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک بر عهده شماست که با تغذیه صحیح، غنچه نو شکفته را به گل بنشانید. ما نیز جهت افزایش آگاهی از فوائد تغذیه، عزیزتان با شیر مادر و روش های صحیح شیردهی یار شما هستیم.

تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است، اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید بهترین راه، توجه به ادرار و مدفوع او می باشد.

دفع ادرار و مدفوع نوزاد

در طول ۲ روز اول عمر تعداد ۱ یا ۲ کهنه خیس در روز برای نوزادانی که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند، طبیعی است. از روز چهارم تولد، تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر در شیرخوارانی است که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند.

اولین مدفوع نوزاد سبز سیاه تیره و قیری شکل است در روز اول و دوم یک بار دفع دارد و تا روز ۴ یا ۵ پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه و زرد تبدیل می شود.

از روز چهارم تولد تا یک ماهگی ۳-۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت طبیعی است. (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هرچند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باشد.)

برخی مزایای شیر مادر:

آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است، بسیار مغذی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.

ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار، بالاتر است.

شیر مادر بسیار سهل الهضم است و شیرخواران زود به زود گرسنه می شوند.

شیر مادر همیشه گرم و تمیز است و پیوسته در دسترس است. کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نابجای دندان و پوسیدگی آن می شود.

شیر مادر نیازهای غذایی شیرخوران را در ۶ ماهه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می گردد.



وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن و نحوه گرفتن

صحیح پستان

◀ شانه و گردن مادر باید آزاد و راحت باشد.

◀ وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.

◀ در هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه

قرار داد و سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن نوزاد

روی دست مادر باشد.

◀ دست دیگر را زیر پستان بگذارید به طوری که انگشت شصت

روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.

◀ لب کودک را با پستان خود تحریک کنید.

◀ مراقب باشید هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک

پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در حین حال راه

تنفسی و بینی او باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار

نگیرد).

◀ اگر کودک صحیح پستان مادر را گرفته باشد، چانه کودک به

پستان چسبیده است لب پائینی او به طرف بیرون برگشته

صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.

◀ شیرخوار وقتی احساس کند که سیر شده است، خودش

پستان را رها می کند و در این حالت نوک پستان کشیده تر

و بلندتر از معمول دیده می شود.

◀ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است.

◀ فکر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او، حمام کردن و

گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵

دقیقه به جاری شدن شیر کمک می کند.

