

آموزش تغذیه با شیر مادر

سوال		جواب
۱	اولین تغذیه نوزاد چه موقع شروع می شود؟	در زایمان طبیعی و یا سزارین بدون بیهوشی عمومی تغذیه نوزاد بلافاصله بعد از تولد شروع می شود.
۲	آغوز چیست و فایده آن کدام است؟	آغوز ترشح شیر از پستان به شکل مایع زرد رنگ غلیظ پر از مواد ایمنی را و مقوی برای نوزاد است که مثل واکسن طبیعی است.
۳	اهمیت تغذیه با شیر مادر چیست؟	مکیدن پستان مادر توسط نوزاد بلافاصله پس از تولد باعث تحکیم رابطه عاطفی مادر و نوزاد و تحریک ترشح شیر مادر و تداوم ترشح شیر شده و همچنین باعث جمع شدن سریع رحم و قطع خونریزی می گردد.
۴	مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار چیست؟	سهل الهضم است. میزان ابتلا به اسهال و بیماری های عفونی را کاهش می دهد. ضریب هوشی کودک را بالا می برد. از بروز آسم و آلرژی در آینده جلوگیری می کند. رشد عاطفی کودک را بالا می برد.
۵	مزایای شیردهی برای مادر چیست؟	موجب انقباض رحم پس از زایمان و کاهش خونریزی می شود. میزان ابتلا به سرطان پستان و تخمدان را کاهش می دهد. مادر شیرده کمتر دچار استرس، اضطراب و خستگی می شود. احتمال ابتلا به بیماری MS را کاهش می دهد. مادر وزن اضافی زمان بارداری را زودتر از دست می دهد.
۶	طول مدت شیر خوردن از هر پستان چقدر است؟	نوزاد تازه متولد شده ۸-۱۲ مرتبه در روز بر حسب میل و تقاضای شیرخوار و حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه از هر پستان شیر می خورد.
۷	آیا غلظت و رقت شیر در هر وعده شیردهی در سینه ها متفاوت است؟	در هر وعده شیردهی، قسمت اول شیر رقیق تر و آخر آن غلیظ و چرب است. برای رشد مطلوب، شیرخوار باید هر دو بخش شیر را دریافت کند.
۸	چه موقع باید نوزاد را جهت شیردهی بیدار کرد؟	اگر شیرخوار در یک وعده از شبانه روز بیش از ۴ ساعت بخوابد باید او را برای تغذیه مجدد بیدار کرد.
۹	مهمترین عامل تولید و افزایش شیر مادر چیست؟	مکیدن صحیح و مکرر نوزاد از پستان مادر بر حسب میل و تقاضای نوزاد و تخلیه مرتب پستان ها.
۱۰	تغذیه انحصاری با شیر مادر چیست؟	تغذیه نوزاد فقط با شیر مادر از زمان تولد به مدت ۶ ماه و پرهیز از دادن هر گونه آب، آب قند، شیر مصنوعی و یا مایعات دیگر به شیرخوار.

ادامه ی آموزش تغذیه با شیر مادر

سوال	جواب
۱۱ آیا بزرگی و کوچکی پستان در میزان شیر و شیردهی تأثیر دارد؟	تفاوت شکل، بزرگی و کوچکی پستان ها و اندازه و جثه مادر در میزان شیر و شیردهی هیچ گونه تأثیری ندارد.
۱۲ شایع ترین علت زخم نوک پستان چیست؟	وضعیت نادرست شیردهی
۱۳ درمان زخم و شقاق پستان چیست؟	ابتدا باید وضعیت شیردهی ارزیابی و تصحیح شود و پس از شیر دادن مقداری از شیر را دوشیده و روی نوک پستان بمالد تا نوک پستان چرب و نرم شود. برای جلوگیری از تحریک نوک پستان از صابون و مواد شوینده استفاده نشود..
۱۴ شایع ترین علت ناکافی بودن شیر مادر چیست؟	مکرر نبودن تغذیه با شیرمادر، مکیدن نادرست پستان، پستان گرفتن نادرست، تخلیه ناکافی پستان، استفاده از شیشه یا پستانک و تغذیه مصنوعی یا شروع زودرس تغذیه کمکی.
۱۵ احتقان پستان چیست؟	وقتی پستان از شیر تخلیه نمی شود، جریان شیر متوقف شده به علت افزایش جریان خون و شیر در پستان، پستان ها دردناک و متورم شده که بیشتر در روزهای ۳ تا ۵ بعد زایمان دیده می شود. در این حالت، نوزاد نمی تواند براحتی نوک سینه را در دهان بگیرد. برخی مادران تب و سر درد ممکن است داشته باشند.
۱۶ برای پیشگیری از احتقان پستان چه باید کرد؟	بنابه تقاضای نوزاد و حتی شبها از هر دو پستان به نوزاد شیر داد. پستان به نحو صحیح در دهان نوزاد قرار گیرد. قبل از شیر دادن از کمپرس گرم استفاده کرد. در فواصل شیردهی کمپرس سرد، درد پستان را کم می کند.
۱۷ چه موقع دوشیدن شیر مفید است؟	رفع احتقان، رفع نشت شیر از پستان، هنگامی که مادر دور از شیر خوار است. حفظ تولید شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
۱۸ روش دوشیدن شیر چگونه است؟	ابتدا دست ها را شسته و راحت بنشیند. ظرف تمیز را نزدیک پستان قرار دهد. انگشت شست را روی پستان و بالاتر از هاله پستان و انگشت اشاره را زیر پستان عقب تر از هاله پستان قرار دهد. ابتدا پستان را کمی به ظرف قفسه سینه فشار داده سپس با کمک انگشت شست و انگشتان دیگر به صورت غلتکی بالای هاله را فشار دهد تا شیر خارج شود.

ادامه ی چک لیست آموزشی تغذیه با شیر مادر

سوال	جواب
------	------

۱۹	شرایط نگهداری شیر دوشیده شده چیست؟	شیر دوشیده در دمای اتاق ۲۵ درجه سانتی گراد به مدت ۴ ساعت در یخچال با دمای ۴ درجه سانتی گراد ۹۶ ساعت و در فریزر با دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد ۳ الی ۹ ماه قابل نگهداری است. در ضمن شیر ذوب شده در یخچال، تا ۲۴ ساعت قابل نگه داری است.
۲۰	روش گرم کردن شیر منجمد چیست؟	باید ظرف را زیر آب ولرم تکان داد تا یخ آن باز شود یا ظرف متحوی شیر را در قابلمه ای که مقداری آب دارد قرار داده و قابلمه را روی اجاق گذاشت ولی از جوشیدن شیر جلوگیری کرد.
۲۱	روش های تغذیه شیرخوار در صورتی که قادر به مکیدن نباشد چیست؟	دوشیدن در دهان - کاپ - سرنگ - قاشق
۲۲	روش صحیح بغل کردن شیرخوار چیست؟	وضعیت گهواره ای یا سنتی که در این روش سر نوزاد داخل خم آرنج مادر قرار گرفته و پشت نوزاد باساعد و باسن و ران او بادست مادر حمایت می شود و صورت نوزاد به طرف مادر است . روش دوم وضعیت گهواره ای متقابل نام دارد که برای نوزادان نارس مفید است . در این روش دست مادر درست پشت سر نوزاد قرار میگیرد تا هم تکیه گاه و هم کنترل کننده سر او باشد اگر از پستان چپ شیر می دهد سر نوزاد را با دست راست نگه می دارد و بر عکس .
۲۳	روش صحیح پستان گرفتن شیرخوار چیست؟	انگشت شست مادر روی هاله قهوه ای و سایر انگستان زیر پستان و روی لبه هاله قهوه ای قرار گرفته و چانه نوزاد چسبیده به پستان بینی نوزاد هم سح نوک پستان و لب ها به بیرون برگشته است.
۲۴	عواملی که باعث تحریک رفلکس جهش شیر می شود چیست؟	آرامش مادر، تماس پوست به پوست مادر و نوزاد، فکر کردن به نوزاد کمپرس گرم یا دوش آب گرم، ماساژ ملایم پستانها با نوک انگستان، ماساژ پشت و گردن و شانه مادر توسط فرد کمک کنند.
۲۵	بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر چیست؟	افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد در مراکز بهداشتی درمانی
ادامه ی آموزش تغذیه با شیر مادر		
سوال		جواب
۲۶	روش تغذیه شیرخوار با کاپ چگونه است؟	شیرخوار را نشانده یا نیمه نشسته نگاه دارید. یک کاپ کوچک شیر را جلو لبهای شیرخوار نگه دارید کاپ را به آرامی روی لب

پایین قرار داده درحالیکه لبه کاپ قسمت خارجی لب بالای او را لمس کند. ک را یک بر کنید تا شیر به لب های نوزاد برسد تا شیرخوار خودش شیر را بمکد. شیر را در دهان نریزید.		
نیست. تغذیه زودرس با شیر مادر مفید است. زیرا آغاز را فراهم می کند که اثر خفیف ملین دارد و به دفع مکونیوم کمک می کند و چون بیلی روبین نیز از طریق مدفوع دفع می شود در پیشگیری و رفع یرقان کمک کننده است.	یرقان دلیلی بر توقف تغذیه با شیر مادر و با شروع شیر کمکی	۲۷
موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود. موجب انتقال آلودگی و عفونت و بیماری به شیرخوار شده و فرم دندانها و قالب فک را تغییر می دهد.	خطرات استفاده از شیشه و پستانک چیست؟	۲۸