

موضوع: آنچه باید مادران شیرده بدانند



تهیه و تنظیم: نسیم عبدلی - کارشناس مامایی

هانیه پناهی - کارشناس مامایی

(زمستان ۱۳۹۹)

آخرین بازنگری: زمستان ۱۴۰۰

منابع: - حمایت و ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان های دوستدار

کودک (WHO)

- راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان ۱۳۹۷

- راهنمای آموزش مادران باردار در مورد تغذیه با شیر مادر ۱۳۹۷

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 ۱۰-۵ دقیقه روی پستان، حمام کردن با ماساژ ملایم پستان به جاری شدن شیر کمک می کند. چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا روی هاله قرار گرفته و پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و در مورد پستانهای بزرگ قدری پستان را بالا آورده و سپس به جلو هدایت کنید، بعد قسمت لبه هاله را فشار دهید. جای انگشتتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.

- شیر را در ظرف شیشه ای یا پلاستیک فشرده تمیز و جوشانده شده جمع آوری کرده و تاریخ و برچسب بزنید. شیر دوشیده شده تا ۴ ساعت در دمای اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد)، ۹۶ ساعت در یخچال ۴ درجه سانتی گراد و ۲ هفته در جا یخی و ۳ تا ۹ ماه در فریزر با دمای منهای ۲۰ درجه سانتی گراد قابل نگهداری است. جهت ذوب کردن شیر فریز شده ظرف محتوی شیر را در زیر آب ولرم (نه داغ) نگه دارید و از گرم کردن سریع یا طولانی مدت در دمای اتاق بپرهیزید و ظرف نیم تا یک ساعت آن را مصرف نمایید در غیر اینصورت باید دور ریخته شود. در صورتی مراحل ذوب شدن شیر فریز شده در یخچال انجام شود این شیر تا ۲۴ ساعت قابل داری است.

- می توان شیر دوشیده شده را به وسیله فنجان داد ، بطوریکه نوزاد در حالت نیمه نشسته در بغل قرار گرفته و فنجان را روی لب پایین نوزاد قرار دهید که نوزاد با کمک لب خود، شیر را بمکد. هرگز شیر را داخل دهان نوزاد خالی نکنید.

توجه:

- ❖ جهت باز کردن پرونده بهداشتی نوزاد، در روز ۳-۵ بعد از تولد به نزدیک ترین درمانگاه بهداشتی خود مراجعه کنید.
- ❖ در صورت بروز مشکل شیردهی با بخش نوزادان این مرکز به شماره ۳-۳۴۴۲۴۴۲۱ داخلی ۱۲۰ و یا مراکز مشاوره شیردهی مرکز با شماره داخلی ۳۳۷ تماس حاصل فرمایید.



- موقع شیر دادن علاوه بر نوک پستان هاله قهوه ای رنگ پستان نیز در دهان شیرخوار قرار گیرد تا از بلع هوا و ترک خوردن نوک پستان جلوگیری شود و شیر نیز در دهان شیرخوار بیشتر وارد شود.
- در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق تر و انتهای آن غلیظ تر و چرب تر است. شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند. پستان خود را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و اجازه دهید آن را خوب بمکد.
- بهتر از بعد از شیر دادن یک قطره شیر در نوک پستان مالیده شود تا با نرم نگهداشتن نوک پستان از ترک خوردن آن جلوگیری کند.
- چنانچه مادر شیرده به دارو نیاز دارد، این امکان برای پزشک فراهم است که دارویی تجویز نماید که مصرف آن طی دوران شیردهی بی ضرر باشد، در این مورد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر مادر سرما خوردگی داشته باشد و کودک نیز به همان بیماری مبتلا شود شیردهی اشکالی ندارد ولی اگر کودک مبتلا نشود بهتر است موقع شیر دادن، مادر دست های خود را با آب و صابون شسته و با دستمالی جلوی دهان و بینی خود را بگیرد.

مادر شیرده نیاز به:

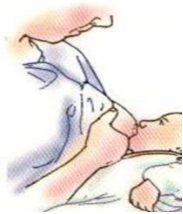
- ❖ استراحت
- ❖ تغذیه مناسب
- ❖ آرامش فکری
- ❖ حمایت عاطفی سایر اعضای خانواده خصوصا حمایت همسرش دارد.

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل درد، تورم و زخم به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

پستانک و بطری ، هرگز

کفایت شیر مادر برای شیرخوار

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن کودک بر اساس منحنی رشد است. اضافه شدن ماهانه ۶۰۰ گرم به وزن شیر خوار در ماه های اول تولد و خیس کردن بیش از شش کهنه در روز و ۳ یا ۴ دفع مدفوع روزانه برای سنین ۶ روزه تا ۶ هفتگی نشانه کفایت شیرمادر است.
- گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج و ... باشد.
- قبل از هر بار شیر دهی دست هایتان را با آب و صابون بشویید. (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یکبار کافی است).



- در وضعیت راحت بنشینید و یا دراز بکشید.
- دست و بازوی خود را زیر سرو شانه نوزاد قرار داده و دست دیگر را زیر پستان طوری بگذارید که چهار انگشت زیر پستان در دست در لبه هاله قهوه ای رنگ پستان و شست در بالا روی هاله قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز باشد.
- هنگام مکیدن پستان، لب های شیرخوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان تماس داشته باشد.
- مکیدن عمیق و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده شود.
- سعی کنید از هر دو سینه به نوبت به کودک شیر دهید.

فواید شیردهی برای مادر

- احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده بسیار کمتر است.
- با شیردهی خونریزی پس از زایمان زودتر کنترل شده و رحم سریعتر به حالت عادی بر میگردد.
- مادر در دوران شیردهی وزن اضافی زمان بارداری را زودتر از دست می دهد.
- در صورتی که تغذیه منحصر با شیر مادر و در طول شبانه روز بنابه به میل و خواست شیرخوار و مکرر صورت گیرد به پیشگیری از بارداری کمک می کند مشروط بر اینکه عادت ماهانه مادر شروع نشده باشد.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.

نکات قابل توجه مادر شیرده

- دفعات شیردهی باید متناسب با میل شیرخوار بوده و نه بر حسب ساعت و زمان مشخص باشد.
- علامت گرسنگی نوزاد، گریه کردن، جستجوی پستان با دهان و ایجاد صدای مکیدن است.
- مادرانی که زایمان طبیعی دارند ظرف یک ساعت اول تولد و در زایمان سزارین ظرف یک ساعت از زمان توانایی پاسخ به نوزاد، باید شیردهی را شروع کنند.
- حجم شیرمادر در روزهای اول کم است، اما همین مقدار کم، نیاز غذایی نوزاد را تامین می کند و به تدریج با مکیدن مکرر و شبانه پستان حجم شیر اضافه خواهد شد.
- تفاوت شکل، بزرگی و کوچکی پستان ها و اندازه جثه مادر در میزان شیر هیچ گونه تاثیری ندارد.

مکیدن بیشتر پستان = تولید بیشتر شیر

مادر و پدر گرامی

((قدم نو رسیده مبارک))

مادر عزیز: شیر شما هدیه ای است الهی که بهترین غذا برای فرزند شماست.
پدر عزیز: اینک که ثمره زندگی تان چشم به جهان گشوده، با حمایت همسر خود او را در شیردهی یاری دهید.

مزایای شیر مادر

- شیر مادر حاوی مواد مغذی بوده و انرژی مورد نیاز برای رشد مطلوب شیرخوار را تامین می کند.
- شیر مادر دارای عوامل ضد عفونی است که شبرخوار را در برابر اسهال و ذات الریه و سایر بیماری های عفونی محافظت کرده و مرگ و میر را کاهش می دهد.
- شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا شش ماهگی تمام نیاز های غذایی و آب مورد نیاز شیرخوار را حتی در آب و هوا ی گرم و خشک تامین می کند. تغذیه با شیر مادر به مادر و کودک کمک می کند تا ارتباط نزدیک و عاطفی برقرار کنند.
- تغذیه با شیر مادر باعث افزایش بهره هوشی کودک می شود.

هر قطره آغوز و شیرمادر ، زندگی بخش است

شیر روزهای اول بعد از تولد (آغوز) که زرد رنگ و غلیظ و بسیار مغذی و دارای مواد مختلف ایمنی بخش است اولین واکسن و بهترین محافظ کودک در برابر بیماری های مختلف است.

کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، سالم تر از آن هایی هستند که از شیر خشک یا سایر شیرها استفاده کرده اند.