

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 و درمانی مراجعه کنید.

موارد زیر را به علت ناکافی بودن شیر خود تلقی نکنید: گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کپنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج و باشد.

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

مکیدن طولانی پستان: میتواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف 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 بیماری ها محسوب می شود.

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

کوچک بودن پستانها: تولید شیر به اندازه پستان ها بستگی ندارد بلکه مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.



بیمارستان پارسیان شهرکرد

۰۳۸-۳۱۵۰

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

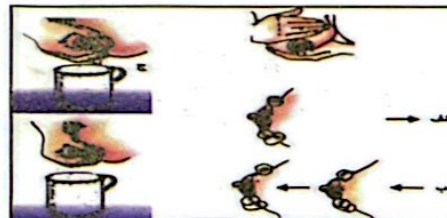
- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.

- 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 (شکل الف) سپس آن را به طرف جلو بیاورید. (شکل ب)

- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. (شکل ج)
• بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمامی 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.

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

اگر شاغل هستید:

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود 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 نمایید.

- شیر خود را بدوشید، تخلیه مرتب پستانها به افزایش شیر کمک میکند.

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 تا ۸ ساعت در اتاق (محل خنک، دمای ۲۰ درجه سانتی گراد) و تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است.



تلاش همه جانبه برای تغذیه کودکان با شیر مادر

تغذیه انحصاری با شیر مادر:



از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در شش ماه اول به شیرخوار بهره‌یزد فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین در شش ماه اول کافی است. شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

تغذیه مکرر در طول شبانه روز:



در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهم ترین 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 شیر مادر می شود.
 - موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می گردد.
 - فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر میدهد.

آرامش خاطر داشته باشید و به توانائی

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد از به هوش آمدن در سزارین)



هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیر دهی بیشتر است



خطرات تغذیه با شیر مصنوعی:

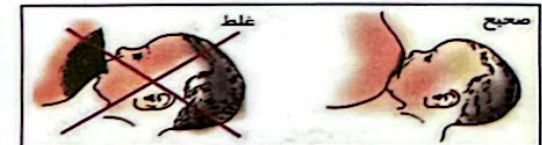
* شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.
 * ابتلا شیر خوار به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی و ... را بیشتر میکند.
 * زمینه ساز ابتلا به حساسیتها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی، عروقی و دیابت در آینده است.
 * کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی

روش صحیح بغل کردن و پستان

در وضعیتهای مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، شانه ها و قفسه سینه شیر خوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان باشد.



دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر



* چانه چسبیده به پستان

* قرار گرفتن هاله پستان در دهان

* لب تحتانی به پائین برگشته است

مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان میشود.