

روش صحیح شیر دادن:

چه کسی بهتر از مادر تغذیه، مراقبت و امنیت روانی نوزاد را می تواند فراهم کند؟ بدنش گهواره اوست و شیره جاننش غذای مطلوب اوست!

در سالهای اخیر مطالعات علمی زیادی انجام گردیده که نشان می دهد شیرهای مصنوعی هرگز قادر نیستند خواص شیر مادر را به خصوص از نظر کیفیت، بیوشیمی، دارا بودن مواد ضد حساسیت و ضد عفونت ها و مصونیت های ویژه در بر گیرند.

برای توفیق در امر شیر دهی مادر باید سه نکته را رعایت کند.

وضعیت مادر :

مادر در وضعیت راحت باشد.

مادر می تواند به حالت نشسته یا دراز کش قرار گیرد

در وضعیت نشسته مادر باید بطور عمود باشد و زانوها هم سطح یا کمی بالاتر از رانها قرار گیرد.



وضعیت نوزاد:

مادر نوزاد را کاملاً نزدیک به خود نگه دارد، طوری که تمام بدن نوزاد حمایت شود. دهان نوزاد هم سطح پستان باشد به نحوی که سوراخهای بینی روبروی نوک پستان و لب پایین موازی لبه پایین هاله پستان قرار گیرد. سر و گردن و پشت نوزاد در یک خط مستقیم باشد.



طریقه پستان گرفتن نوزاد:

مادر چهار انگشت خود را زیر پستان و شست را بالای آن نگه دارد، به نحوی که قسمت اعظم هاله پستان در دهان نوزاد قرار گیرد. نگهداشتن پستان با دست در روزهای اول لازم است ولی در روزهای بعد الزامی نیست. اگر بینی نوزاد بواسطه پستان مسدود می شود مادر باید نوزاد را به طرف خود بکشد یا پستان را بلند کند.

وضعیت درست شیر خوردن:

در جریان یک شیر دهی صحیح، دهان شیر خوار کاملاً باز و چانه او به پستان چسبیده است. لب بالا بر روی خود پستان قرار دارد. لب پایین کاملاً به خارج چرخیده و قسمت اعظم هاله پستان در دهان شیرخوار قرار دارد.

در شروع تغذیه مکیدن شیرخوار اغلب منظم و قوی است. با ادامه تغذیه به تدریج وقفه ها طولانی تر و دوره های مکیدن کوتاهتر شده ، قدرت مکیدن و دفعات قورت دادن شیر کمتر می شود. این زمان نباید به تصور سیر بودن شیرخوار، پستان را از دهان او بیرون کشید بلکه او خود به موقع پستان را رها خواهد کرد. معمولاً از حدود ۱۰ دقیقه مکیدن کاهش می یابد که می تواند نشانه کاهش جریان شیر باشد. همچنین کودک شروع به چرت زدن می کند.

نکات قابل توجه در شیر دادن:

- مادر قبل از هر نوبت شیر دهی و نیز قبل از دوشیدن پستانها، دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

- شستن پستانها با آب ساده حداقل یک بار در روز کار مفیدی است. مادر هنگام شیر دادن آرام باشد. نباید در هنگام گریه کردن نوزاد پستان به دهان او بگذارد. بعد از هر تغذیه از هر پستان، جهت خروج هوای معده مادر باید نوزاد را روی زانو نشانده و پشت او را بمالد و یا نوزاد را بطور عمود روی شانه قرار دهد.

طول مدت شیر خوردن در شیر خواران از ۵ تا ۵۰ دقیقه متغیر است. در مجموع دفعات تغذیه در هفته اول تولد نباید از ۶ بار در ۲۴ ساعت کمتر باشد. اگر تغذیه از بدو تولد شروع شود و نوزاد مکیدن قوی داشته باشد، ترشح شیر در ۲۴ ساعت اول تنظیم می شود ولی اگر مکیدن قوی نباشد، این جریان ۵ تا ۶ روز طول می کشد.

- با آمدن شیر، آغاز نیاز طفل را تامین می کند. حدود ۲ هفته طول می کشد تا آغاز به شیر معمولی تبدیل شود.

- در ۶ ماه اول تغذیه شیر خوار منحصراً با شیر مادر است و نیازی به هیچ گونه ماده غذایی حتی آب ندارد.

اقداماتی که موفقیت مادر در امر شیر دهی بیشتر می کند:

* هر چه زودتر شروع کردن تغذیه نوزاد.

* نگهداشتن نوزاد در کنار مادر، اعم از بیمارستان و منزل

* مکیدنهای مکرر و طبق خواست شیر خوار

* تغذیه در ساعات شب بنا به خواست شیر خوار (ترشح شیر در طول شب بیشتر است).

* عدم مصرف داروهای خواب آور و بیهوشی عمومی

* آسایش و آرامش مادر

* حمایت و محبت همسر

* استفاده از روشهای درست شیر دادن

توصیه های لازم:

- در تغذیه انحصاری، با شیر مادر شیردهی باید بر حسب میل و تقاضای شیر خوار باشد و به خاطر کمبود وقت، نباید شیر خوار را با بطری و شیر مصنوعی تغذیه کرد.

- مادر باید در زمان حضورش در منزل و در تعطیلات و در شبها ، شیر خوار را بیشتر مورد توجه قرار دهد.

قبل از خروج از منزل شیرخوار را تغذیه کرده و بقیه شیر را دوشیده و ذخیره نماید.

در محل کار نیز باید هر سه ساعت پستانها دوشیده شود و اگر کودک در نزدیکی محل کار است، در فواصل مشخص تغذیه شود.

- دوشیدن شیر در محل کار ضروری است چرا که به تداوم شیر دهی و تولید بیشتر شیر کمک کرده و به مادر آرامش می دهد.

روش های صحیح شیردهی



بیمارستان پارسیان شهرکرد

038-3150-214 (Rooming)

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

در صورتی که شیر مادر در جایخی یخچال نگهداری شود تا دو هفته و در فریزر های معمولی تا سه ماه و در فریزر های صنعتی تا ۶ ماه قابل استفاده است.

نکته :

چنانچه شیر دوشیده شده مدتی در حرارت اتاق نگهداری شود نباید فریز (یخ زده) شود.

شیر نگهداری شده در یخچال را حداکثر ۳۰ دقیقه می شود بیرون از یخچال نگهداری کرد.

در موقع استفاده از شیرهای یخ زده ابتدا شیری که تاریخ قدیمی تری دارد استفاده شود

شیر دوشیده شده را با قاشق یا فنجان به شیرخوار بدهید واز بطری استفاده نکنید.

ذوب کردن شیر یخ زده :

ظرف شیر را در ظرفی که محتوی آب ولرم است نگه داشته و به آرامی تکان دهید تا یخ آن ذوب شود و حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد از ذوب شدن مصرف نمود.

شیر یخ زده را روی حرارت چراغ و یا در حرارت اتاق نباید ذوب کرد. شیر ذوب شده را حداکثر تا ۳۰ دقیقه مصرف کنید و آن را دوباره فریز نکنید.

پیغمبر اسلام(ص) می فرمایند:

برای کودک، هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست.

در دوشیدن شیر لازم است نکات زیر رعایت شود:

دوشیدن شیر بهتر است زمانی انجام شود که پستانها پر از شیر است و این زمان معمولاً هنگام صبح می باشد، ولی شما می توانید هر زمانی که مناسب بدانید شیر را دوشیده و ذخیره نمایید.

قبل از دوشیدن شیر، لیوان یا ظرف تمیز و ضدعفونی شده(جوشاندن در آب روش مناسبی است) با سرپوش یا درب تمیز آماده کنید.

شستن دستها با آب و صابون ضرورت دارد ولی پستانها را می توان با آب ساده شست، زیرا صابون چربی پوست را از بین برده و زمینه را برای ایجاد زخم نوک پستان مساعد می کند. از استعمال هر نوع کرم، لوسیون یا روغن برای نوک پستان پرهیز کنید. برای جریان یافتن بهتر شیر، قبل از دوشیدن آن حدود ده دقیقه استراحت کنید. یک لیوان شیر، آب میوه، چای و یا سوپ بنوشید(حتی الامکان مایعات گرم باشد)

دوش آب گرم بگیرید . یا حوله گرم و مرطوبی را ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی پستان قرار دهید.

عضلات پستان و ناحیه گردن و شانه را ماساژ دهید.

جمع آوری، ذخیره، فریز و ذوب کردن شیر مادر

مادر میتواند، شیر دوشیده شده را برای زمانی که در منزل نیست ذخیره کند.

برای ذخیره و جمع آوری شیر دوشیده شده ظرف های پلاستیکی از ظرف های شیشه ای بهتر هستند.

تاریخ دوشیدن شیر را بر روی ظرف ها قید کنید.

فقط سه چهارم از ظرف را از شیر پر نمایید تا جای یخ زدن داشته باشد.

شیر دوشیده در دمای اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد) به دور از نور آفتاب یا گرمای چراغ و شوفاژ به مدت ۶-۸ ساعت و در یخچال تا ۴۸ ساعت می توان نگهداری نمود.