



آموزش تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش بیمارستان مادر
گروه هدف: مادران

کد سند: MH\AM\PT\031
تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۵
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۲۸
کد بازنگری: ۰۰۴

آدرس: بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱
شماره تماس: ۰۵۱-۳۷۰۴۸۴۰۱



شیرمادر همیشه آماده است و
احتیاج به گرم کردن و میکروب
زدایی ندارد.

مکیدن شیر پستان: تولید بیشتر
شیر

(با آرزوی سلامتی برای شما و
فرزند عزیزتان

منبع: نوزادان نلسون-وونگ

مراقبت از پستان ها:

از گرم و پماد برای زخم نوک پستان استفاده
نکنید زیرا باعث تحریک پوست پستان می شود.
در صورت زخم بودن نوک پستان بعد از
شیردادن مقداری از شیرتان را دوشیده و به
نوک و هاله پستان بمالید و اجازه دهید در
معرض هوا خشک شود.

نکاتی که مادران شیرده باید بدانند:

- * در ۶ ماه اول تولد هیچ غذایی به جز شیر
خود را به کودک ندهید (حتی آب یا آب
قند، ترنجبین و...)
- * به طور معمول شیرخوار ۸ تا ۱۲ بار در شبانه
روز شیر بخورد.
- * در حالیکه شیرخوار را بغل کرده اید با او
صحبت کنید آواز بخوانید و او را ماساژ
دهید.
- * شب ها حتما نوزاد را شیر دهید.
- * از مصرف شیشه شیر و پستانک اجتناب
کنید.

مادر عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی درمورد مراقبت و درمان از کودک شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن شاهد بهبودی کودکستان باشیم.

اهمیت تغذیه با شیر مادر

- ◆ تغذیه با شیرمادر برای رشد و تکامل فک و صورت و عضلات زبان مفید است
- ◆ کودکانی که شیر مادر می خورند کمتر به اسهال سرماخوردگی، عفونت گوش، آسم و عفونت کلیه مبتلا می شوند
- ◆ از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند
- ◆ وزن گیری شیرخوار سریع تر می شود.
- ◆ زردی نوزاد کمتر می شود
- ◆ احتمال سرطان پستان، تخمدان و رحم در زنانی که شیر مادر می دهند به مراتب کمتر می باشد

خصوصیات شیرمادر:

شیر روزهای اول بعد از تولد آغوز نام دارد که کودک را در برابر بیماری ها محافظت می کند

و اگرچه مقدار آن کم است ولی نیاز های کودک را رفع می کند. پروتئین شیرمادر برای تکامل مغز و چربی آن منبع اصلی انرژی شیرخوار است.

طریقه صحیح شیردهی:

قبل از شیردهی دست هایتان را با آب و صابون بشویید ولی شستن پستان ها یک بار در روز با آب ولرم کافی است
در هر وضعیتی که راحت هستید به کودک شیر دهید
(نشسته، خوابیده و ...)

هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه نوزاد قرار دهید. در این حالت صورت او روبه روی پستان و چانه اش در تماس با پستان است و موقع مکیدن گونه ها برجسته و صدای بلع به گوش رسد و مکیدن آهسته و عمیق است.



روش های افزایش شیر:

- * مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار بهترین راه برای جریان یافتن شیر و افزایش میزان آن است
- * هر زمان که نوزاد نیاز داشت به او شیر بدهید، نه برحسب ساعت و زمان مشخص
- * در هر وعده شیردهی قسمت اول شیر رقیق و انتهای آن غلیظ و چرب تر است، شیرخوار برای رشد مطلوب باید هر دو بخش شیر را دریافت کند، بنابراین پستان را به مدت کافی در دهان او قرار دهید و منتظر بمانید تا کودک پستان را بمکد و خودش پستان را رها کند.
- * هنگام شیردهی به چه مواردی باید توجه کرد:

- * ایجاد یک محیط آرام و بدون استرس
- * قرار گرفتن در وضعیت راحت
- * نباید نوزاد را به طرف پستان هل داد
- * نباید پستان را به زور داخل دهان نوزاد گذاشت
- * تماس پوست با پوست بین مادر و نوزاد که باید ظرف نیم ساعت اول پس از زایمان شروع کرد.

