



آموزش تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر
گروه هدف: مادران

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای
این بمفصل دسترسی داشته باشید



کد سند: MH\AM\PT\031

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری: ۰۰۵

شیر مادر 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

ارتباط با ما:

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس: مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

نیم ساعت اول پس از زایمان شروع کرد.

مراقبت از پستان ها:

از کرم 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 شیر خوار ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز شیر
بخورد.

* در حالیکه شیر خوار را بغل کرده اید با اوصحبت
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 کودکتان 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 .



۱

خصوصیات شیرمادر:

شیر روزهای اول بعد از تولد آغوز نام دارد که کودک رادر 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 بشوید ولی شستن پستان ها یک بار درروز با آب ولرم کافی است. در هر وضعیتی که راحت هستید به کودک شیر دهید. (نشسته، خوابیده و)

هنگام شیر دادن ، دست و بازوی خودرا زیر سر و شانه نوزاد قرار دهید. در این حالت صورت او روبه روی پستان و چانه اش در تماس با پستان شماست . وموقع مکیدن گونه ها برجسته وصدای بلع به گوش می رسد ومکیدن آهسته وعمیق است .



۲

روش های افزایش شیر:

* مکیدن مکرر پستان توسط شیرخواربهترین راه برای جریان یافتن شیر و افزایش میزان آن است .
* هرزمان که نوزاد نیازداشت به اوشیر 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
- * قرارگرفتن در وضعیت راحت
- * نباید نوزاد را به طرف پستان هل داد و نباید پستان را به زور داخل دهان نوزاد گذاشت .
- * تماس پوست با پوست بین مادر و نوزاد که باید ظرف

۳