

آموزش تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر
گروه هدف : مادران

کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت همگانی		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش درمورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان

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



کد سند : MH\AM\PT\031

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۱

کد بازنگری: ۰۰۷

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

ارتباط با ما :

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

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 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 کودکانتان باشیم.

اهمیت تغذیه با شیر مادر

- ♦ تغذیه با شیر مادر 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 شود.
- ♦ 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 شیر مادر:

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 بشویید 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 خود را زیر سر و شانه نوزاد قرار دهید. در این حالت صورت او روبه روی پستان و چانه اش در تماس با پستان شماست



روش های افزایش شیر:

- * مکیدن مکرر پستان توسط شیرخوار بهترین راه برای جریان یافتن شیر و افزایش میزان آن است
- * هرزمان 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 دقت کافی
- * قرار گرفتن در وضعیت راحت
- * نباید نوزاد را به طرف پستان هل دادو
- * 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.

