



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زنجان
بیمارستان آیت الله موسوی

چگونه به شیرخوار خود شیر دهید؟

به تشدید نوزادتان با شیر مادر توجه کنید

به فاطر داشته باشید:

- با شیردادن بهترین آغاز یک روز زندگی را در اختیار شیرخوارتان قرار دهید.
- از فواید عاطفی و نیز جسمانی شیردهی برای خود و شیرخوارتان لذت ببرید.



چگونه مطمئن شویم که شیر کافی داریم یا نه؟

شیر شما کافی است اگر:

- هر روز شش بار یا بیشتر پوشک بچه عوض شود (توجه کنید که پوشک های با جذب بالا ممکن است به تعویض کمتری نیاز داشته باشند)
- شیرخوار سالم است و به وزن او اضافه می شود.
- در ۲۴ ساعت ۸ – ۱۲ بار شیر می دهید (با رشد شیرخوار تعداد دفعات شیردهی کمتر می شود). به فاطر داشته باشید هرچه شیرخوار بیشتر شیر بخورد شما بیشتر شیر تولید می کنید.

به تشذیه نوزادتان با شیر مادر توجه کنید!

بهترین کار آن است که هر چه زودتر پس از زایمان شیردهی را آغاز کنید. ممکن است تغذیه با شیر مادر در ابتدا پر از دردسر باشد، ولی به زودی روند عادی بدن می شود.



احساس آرامش نموده و راحت باشید

* دقت کنید شیرفوار نیز متماً راحت باشد. شما می توانید بنشینید یا دراز بکشید، نوزاد را به پهلو بفوابانید به طوری که تمام بدن شیرفوار رو به شما باشد، از یک دست برای گرفتن پستان استفاده کنید و انگشتان شست را به شکل C بگیرید.*

به کودک خود کمک کنید

* با نوک پستان فود لب پایینی شیرفوار را غلغلک دهید. دقت کنید دهان کودک کاملاً باز باشد (مانند حالت فمیاژه) و ۲ تا ۳/۵ سانتی متر از ماهک (هاله قهوه ای دور نوک پستان) و نه فقط نوک پستان را دربر گیرد.*

به کودک خود کمک کنید

* هیچگاه فود، شیرفوار را از سینه جدا نکنید. بگذارید شیرفوار فود سینه را رها کند تا شیر چرب انتهایی را نیز دریافت کند.*

پشت شیرفوار خود را بمالید

* در حالی که سر شیرفوار را روی شانه تان گذاشته اید، پشت نوزاد را بمالید. با قرار دادن او روی زانوهایتان، گردنش را بمالید. اگر کودک بفواهد آروغ بزند، این عمل به او کمک فواهد کرد.*

چند وقت یکبار و به چه صورت باید شیر داد؟

- ♦ بگذارید شیرفوارتان در هر زمان و به هر میزانی که می فواهد، بر حسب میل و تقاضای فود شیر بفورد. این کار مانع از تورم پستان های شما می شود.
- ♦ قبل از شیر دادن با پستان دیگر بگذارید شیرفوارتان شیر پستان اول را تمام کند.
- ♦ در هر وعده، شیر دادن پستان ها را به نوبت پستانها را تعویض کند.