



مرکز آموزشی در مانی تخصصی و فوق تخصصی
آیت ... موسوی

راهنمای

مادر را

شیر دهی



مادر گرامی:

در صورت بروز هرگونه مشکل در زمینه شیر دهی، به شیر دهی خود ادامه دهید و به نزدیک ترین خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و در صورت عدم حل مشکل با شماره زیر تماس بگیرید و یا به صورت حضوری مراجعه نمایید.

کلینیک مشاوره شیر دهی: ۳۳۱۳۱۳۱۵

مکان: درمانگاه اطفال بیمارستان آیت ... موسوی

ساعت: ۱۲-۱۰ صبح بغیر از روزهای تعطیل

سایت مرکز: <http://mousavi.zums.ac.ir>

مادران عزیز دقت کنید بر احتی به طرف شیشه شیر نریزید چون این کار باعث سرد گنی نوزادان می شود و نوزاد دیگر پستان شما را نخواهد گرفت و در این حالت بهتر است از قطره چکان، فنجانک و یا قاشق چایخوری استفاده کنید و حتماً برای آموزش این موارد از مشاورین شیر دهی آموزش لازم را ببینید.

توجه:

مادرانی که نوک سینه ندارند و یا نوک سینه فرو رفته و یا صاف دارند بهتر است از nipple shield (رابط سینه) استفاده کنند و حتماً به یک مشاور شیر دهی مراجعه کنند.

مهمترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مریق پستان ها در طول ۲۴ ساعت می باشد.

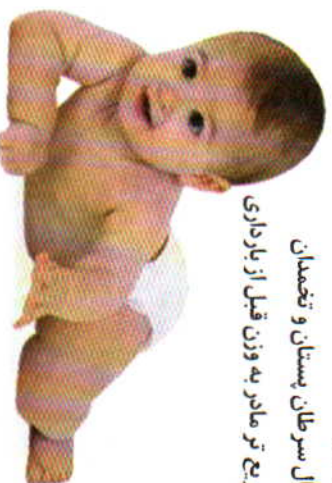
مزایای شیر مادر:

- ▶ بهترین الگوی رشد و تکامل کودک
- ▶ یک مایع بی نظیر، زنده، ضد عفونت و در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونتها بخصوص روزهای اول
- ▶ احتمال کاهش چاقی و برخی بیماریهای مزمن در بزرگسالی مثل قلبی-عروقی و سرطانها و دیابت
- ▶ استریل، تمیز و همیشه در دسترس
- ▶ موجب برگشت سریع رحم به حال طبیعی، کاهش خونریزی بعد از زایمان و دیر شروع شدن عادت ماهیانه، پیشگیری از کم خونی

کاهش افسردگی

▶ کاهش احتمال سرطان پستان و تخمدان

▶ دستیابی سریع تر مادر به وزن قبل از بارداری



دفعات شیر دهی:

شیر دهی بر حسب میل و تقاضای نوزاد است و به هیچ وجه ساعتی نباشد. دفعات شیر دهی ۱۲-۸ بار در ساعت است.

علائم سیری:

نوزاد وقتی سیر می شود که کاملاً آرام شود و در کنار سینه به خواب عمیق برود و خودش پستان مادر را در می آورد و با پستان در دهان او شل شده است و دیگر مکیدن ندارد.

علائم گرسنگی:

- ▶ کودک دهانش را باز می کند و به دنبال پستان می گردد.
- ▶ لب هایش را می لیسند و زبانش را بیرون می آورد.
- ▶ دستش را به طرف دهانش می برد.
- ▶ در آخر اگر به نوزاد توجهی نشود، گریه می کند.

علائم کفایت شیر مادر:

- ▶ بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر:
- ▶ افزایش وزن نوزاد بر اساس منحنی رشد است.
- ▶ ادرار و مدفوع روزی ۸-۶ بار است.

ادراز نوزاد زرد کم رنگ و یا بی رنگ (بی بو) است. مدفوع نوزاد، ریز خردلی و دانه دانه و بدون بوی بد می باشد.

دلایل گریه نوزاد:

خستگی، تحریک بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما عدم آروغ گیری، گرسنگی، نیاز به تعویض پوشک، بیماریهای مختلف و ...

ممکن است گریه کودک، شما و اطرافیان را به این فکر بیندازد که شیرتان کم است یا شیر خوبی نیست.

طریقه دوشیدن شیر:

استفاده از حوله گرم به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه، حمام کردن، ماساژ پستان، فکر کردن به نوزاد، به جاری شدن شیر قبل از دوشیدن کمک می کند.

طریقه عملی دوشیدن شیر:

چهار انگشت زیر سینه درست لبه هاله و شملت بالای هاله قرار بگیرد. پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید، سپس آنرا جلو بیاورید، بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.

توجه

برای خروج شیر باید به هاله فشار بیاورید، نه نوک سینه



شست روزی ۱۱ و سایر وقتها ۵ روزی ۶ شست روزی ۳ و سایر وقتها ۱ روزی ۴ شست روزی ۲ و سایر وقتها ۸ روزی

زمان ذخیره شیر دوشیده شده:

مادر عزیز بهتر است بدون توجه به حجم شیر دوشیده شده اینکار را حداقل ۸ بار در شبانه روز انجام دهید.

- ▶ در دمای اتاق ۲۷-۲۵ درجه ۸-۶ ساعت
- ▶ در یخچال ۴-۲ درجه ۵-۳ روز
- ▶ در جایخی یخچال ۲ هفته
- ▶ در فریزر تا ۳ ماه

میزان تولید شیر مادر:

میزان تولید شیر به نیاز شیرخوار، دفعات مکیدن پستان ها، محیط و شرایط مناسب و آرامش، استراحت، تغذیه خوب مادر و همچنین داشتن کمک و یک همراه خوب بستگی دارد.

آروغ گیری:

بعد از اینکه مادر کاملاً علامت سیری را در نوزادش ببیند بطوریکه نوزاد به خواب عمیق رفته و پستان در دهان نوزاد شل شده و خودش پستان را از دهانش خارج نموده باشد، مرحله آروغ گیری رسیده است. در این حالت مادر باید نوزاد را به حالت ایستاده بر روی سطح صاف قفسه سینه قرار دهد و سر نوزاد را به یک طرف بچرخاند و باسن نوزاد را با یک دست و سر و گردن نوزاد را با دست دیگر حمایت کند و به مدت تقریباً ۱۵ دقیقه در این حالت نگه دارد و منتظر شنیدن صدای آروغ زدن نوزاد نباشد و سعی کند حتماً حالت ایستاده را با آرامش طی کند تا شیر خورده شده به آرامی به معده برسد.



دوشیدن شیر:

مادر عزیز: آیا می دانید چند روز بعد از تولد نوزاد، پری پستان دارید؟!

- ▶ این مشکل بیشتر در مادرانی که دوشیدن صحیح را نمی دانند و ترس از کاهش شیر به دنبال دوشیدن دارند و مادرانی که زایمان اول هستند رخ میدهد.

- ▶ پری پستان باعث امتناع نوزاد از مکیدن، درد و ناراحتی مادر و روی آوردن به سمت شیشه شیر می شود.

- ▶ دوشیدن شیر با دست "بهترین روش دوشیدن" است. دفعات دوشیدن بر حسب نیاز بهتر است هر ۳ ساعت یکبار با دست و یا با شیردوش برقی باشد.

برای تداوم شیردهی مخصوصاً وقتی نوزاد نارس یا بستری می باشد، بهتر است دوشیدن شیر انجام گردد.

وضعیت صحیح بغل گرفتن نوزاد:

نکته اول: مادر باید به گونه ای بنشیند که احساس آرامش و راحتی کند. نکته دوم: مادر باید نوزاد را به گونه ای در بغل بگیرد که نوزاد نیز احساس آرامش کند. سر نوزاد باید کاملاً بطرف صورت مادر و باسن نوزاد در کف دست مادر قرار گیرد. شکم و قفسه سینه نوزاد کاملاً به سمت شکم و قفسه سینه مادر باشد بطوریکه ارتباط هم آغوشی بین مادر و نوزاد برقرار گردد. نکته سوم: در زمان انداختن پستان به داخل دهان نوزاد مادر باید سعی کند هاله قهوه ای پستان تا اندازه ای که در دهان نوزاد جای می گیرد در دهان وی باشد. وقتی نوزاد طعم شیر را احساس کند بصورت غریزی شروع به مکیدن مؤثر خواهد کرد. مادر باید در حین شیر دادن، تمام حواس خود را به نوزاد متعطف نماید تا نوزاد حجم کافی شیر، شامل بخش اول شیر (Fore Milk) بصورت مایع همراه با کمی قند و انتهای شیر (Hind Milk)



شامل مواد مغذی (جری، پروتئینها ویتامین ها و املاح معدنی) را دریافت نمایند.

روش زیر بغلی:

این روش بغل گرفتن در نوزادان مادر سزارینی، نارس و دوقلوها و ... کاربرد دارد.

