

• اهمیت تغذیه با شیر مادر :

شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است. هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

• اهمیت آغوز :

حجم مقدار شیر در روزهای اول کم است اما برای نوزاد کافی و ضروری است. شیری که پستانها در دو سه روز اول پس از زایمان تولید میکنند، آغوز یا کلوستروم نامیده میشود که غلیظ و زرد رنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونتها محافظت میکند به حدی که آن را اولین واکسن نوزاد می نامند.

• تغذیه انحصاری با شیر مادر :

در ۶ ماه اول تولد فقط از شیر مادر برای تغذیه کودک استفاده نمایید و از دادن آب، آب قند، شیر خشک و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول پرهیزید. مصرف قطره مولتی ویتامین بلا مانع است.

• خطرات تغذیه با شیر خشک :

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است و ابتلاء شیرخوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی ... بیشتر میکند.

زمینه ساز ابتلاء به حساسیت ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی، عروقی و دیابت در آینده است و کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب میشود.

• مشکلات استفاده از پستانک و شیشه:

از بکار بردن شیشه شیرو پستانک جدا خودداری نمایید، چون موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان مادر و کاهش شیر مادر میشود. همچنین موجب انتقال آلودگی ها، عفونت ها و بیماری به شیرخوار میشود و فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر می دهد.

• علائم گرسنگی شیرخوار :

زمان تغذیه شیرخوار وقتی است که اولین علائم گرسنگی را از خود نشان دهد، مثل افزایش حرکات چشمی و باز کردن دهان، بیرون آوردن زبان چرخاندن سر به اطراف و جستجوی پستان، ایجاد صداهای آرام و مکیدن دست ها.

گریه از علائم دیررس گرسنگی است که در این مرحله معمولاً شیرخوار از گرفتن پستان امتناع می کند.

• تشخیص کافی بودن شیر مادر :

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. از روز چهارم تولد به بعد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کم رنگ و اجابت مزاج ۳-۴ بار در ۲۴ ساعت

• روش دوشیدن شیر با دست :

تمام مادران عزیز بهتر است شیردوشی با دست را برای استفاده در مواقع لزوم بیاموزند.

دستها را با آب و صابون، ولی پستان را فقط با آب ساده بشوید، دست باید طوری قرار گیرد که دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالا روی لبه فوقانی هاله واقع شود، باید دست را به قفسه سینه تکیه داده و

اول پستان را به طرف قفسه سینه و سپس به جلو آورد تا شیر به آسانی خارج شود. آن گاه با قرار دادن انگشتان در جهات مختلف هاله، مجاری دیگر شیر هم تخلیه میشوند.

با شیردوش برقی و دستی مناسب هم میتوان شیر دوشی انجام داد. به دلیل ایجاد زخم نوک سینه و آلودگی از شیردوش دستی بوق دوچرخه ای استفاده نکنید.

• نگهداری شیر دوشیده شده مادر :

شیر دوشیده مادر در دمای اتاق ۲۵ درجه تا ۴ ساعت ماندگاری دارد.

در یخچال تا ۴۸ ساعت

در جایخی معمولی ۲ تا ۳ هفته

در فریزر منهای ۱۸ درجه تا ۳ ماه

• شیر دوشیده شده را چگونه به کودک بدهیم ؟

شیر دوشیده شده را میتوان بوسیله قاشق، قطره چکان و یا فنجان به شیرخوار داد.

• در صورت بروز مشکلات پستانی یا شیردهی چه باید کرد ؟

- شیردهی مکرر به نوزاد و شیردوشی و تخلیه شیر

- تماس یا مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشت و مشاوره با مشاورین شیردهی حاضر در مراکز بهداشت یا بیمارستانها

• روش صحیح شیردهی

بدن نوزاد رو بروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد و سر و بدن شیرخوار در یک امتداد باشد. صورت شیرخوار رو بروی پستان مادر و چانه به پستان چسبیده باشد. دهان نوزاد کاملاً باز و لب تحتانی او کامل به طرف خارج برگشته باشد.



مرکز آموزشی و درمانی حمایت مادران شهید اکبرآبادی

واحد آموزش به بیمار
واحد ترویج تغذیه با شیر مادر



تهیه و تنظیم: شهریور ۱۴۰۱

• کلینیک شیردهی

با حضور مشاور شیردهی با تجربه در درمانگاه آفرینش بیمارستان شهید اکبرآبادی

هر روز صبح ساعت ۸ تا ۱۲ به جز روزهای تعطیل

• مراقبت آغوشی مادر و نوزاد، مراقبت کانگوروی KMC

مراقبت آغوشی از نوزاد یک روش طبیعی است که نوزاد برای گرم شدن، به صورت برهنه بین سینه های مادر به صورت عمودی در تماس با بدن مادر قرار میگیرد پاهای نوزاد به صورت قورباغه ای قرار میگیرند و نوزاد تحت حمایت مادر است. این مراقبت برای نوزادان نارس و با وزن کم بسیار مناسب و مهم است.

• تماس پوست با پوست مادر و نوزاد ساعت اول تولد چیست؟

نوزاد بلافاصله بعد از تولد روی سینه مادر و در تماس پوست با پوست با مادر قرار میگیرد که موجب تامین گرمای بدن نوزاد، تنظیم تنفس و ضربان قلب شیرخوار، پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل میکند و اثرات مفید آن بر تکامل شخصیت و تعادل روانی در سالهای بعدی زندگی باقی میماند.

همه مادران عاشقانه فرزندانشان را دوست دارند و برای تغذیه نوزادان گواراترین تغذیه که شیر مادر است را انتخاب میکنند. با تغذیه کودکانمان با شیر مادر، فرزندانمان سالم و باهوش خواهیم داشت.

هاله پستان در قسمت بالا کمی دیده شود و در قسمت تحتانی دیده نشود. پستان مادر از بینی فاصله داشته باشد و راه تنفس بسته نشود. بعد از جاری شدن شیر مکیدن نوزاد کند و عمیق است. صدای بلعیدن شیر شنیده میشود.

مادر هنگام شیردادن احساس درد و ناراحتی ندارد.

شیردهی به کودک باید بر اساس میل و تقاضای او باشد.

• وجود امکانات شیردوشی و شیردهی در تمامی بخشهای بیمارستان

دستگاه شیردوش برقی و دستی در بخش ها موجود است.

شیردوش دستی مناسب در داروخانه بیمارستان موجود میباشد.

ظروف ذخیره و نگهداری شیر در بخش های مربوطه

حضور مشاورین شیردهی در صورت نیاز

در صورتی که برای شیردهی نیاز به کمک دارید به پرسنل و مسئولین بخشها اطلاع دهید تا راهنمایی بفرمایند.

• بانک شیر مادران بیمارستان شهید اکبرآبادی

مادرانی که فرزند شیرخوار زیر یک سال دارند و شیر مازاد بر نیاز کودک خود دارند میتوانند جهت اهداء شیر خود به نوزادان نارس و بیمار و بستری در بیمارستانها اقدام نمایند. مادران عزیز با تماس با بانک شیر مادران بیمارستان شهید اکبرآبادی با شماره ۰۲۱۵۵۹۸۱۰۹۰ و یا مراجعه حضوری به بانک شیر مادران میتوانند اطلاعات بیشتر را دریافت نمایند.

اهداء شیر اهداء زندگی