



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه معاونت امور درمان

بیمارستان حضرت فاطمه الزهرا(س) نقده

شیر مادر

آموزش تغذیه با شیر مادر :

شیر مادر بهترین غذا برای فرزند است. شیر مادر مغذی، مناسب و ارزان است. شیر مادرمیتواند در برابر عفونتها از نوزاد حفاظت کند واز بیماریهایی مانند آسم و دیابت پیشگیری می کند از طرفی شیر دادن از مادران در برابر سرطان پستان و تخمدان حفاظت کند. همچنین باعث کاهش وزن مادر پس از زایمان می شود . شیر مادر چگونه تغییر میکند :

۱. از تولد تا روز سوم پس از آن شیر تولیدی مایع غلیظ و زرد رنگ است این مایع (آغوز) نامیده میشود ومیزان زیادی ویتامین و پروتئین برای حفاظت از نوزاد شما در برابر عفونت دارد این مایع به اجابت مزاج نوزاد هم کمک میکند .
۲. از روز ۳ تا روز ۱۰، شیر اولیه تولید میشود این شیر آب بیشتری دارد
۳. از تغذیه توام شیر مادر و شیر مصنوعی در هفته های اول باید ممانعت نمود مگر آنکه پزشک به شما توصیه نماید .

روش صحیح شیر دادن به نوزاد :

پستان گرفتن مناسب شیر خوردن را برای شیر خوار آسانتر ومشکلات کمتری برای مادر ایجاد میکند واز بروز زخم نوک پستان جلوگیری میشود

- بدن نوزاد روبروی مادر ودر تماس نزدیک با بدن مادر باشد . سر وبدنش در یک امتداد قرار گیرد صورتش روبروی پستان مادر وچانه اش به پستان چسبیده باشد لب تحتانی به طرف خارج برگشته وقسمتی از هاله پستان در بالای لب فوقانی مشاهده شود .
- هنگام شیر دهی چانه شیرخوار باید کاملآ زیر پستان وبینی شیر خوار بسیار نزدیک به پوست باشد اما نوک بینی در پستان فرو نرود وبتواند به راحتی تنفس کند .
- وضعیت نشسته آسانترین وضعیت شیر دهی میباشد که داین وضعیت با گذاشتن یک بالش روی ران خود میتوانید به عنوان تکیه گاه برای دستتان استفاده کنید



نشانه های پستان گرفتن صحیح ودرست شیر خوردن

هنگامی که شیرخوار پستان را نگیرد شروع به مکیدن میکند که این عمل شامل توالی خاصی از حرکات است :

۱. شیرخوار دهان را بازتر میکند چانه در تماس با پستان و لب پایینی به سمت بیرون برگشته است .
۲. شیر خوار مکس میکند مکیدن های آرام وعمیق همراه با وقفه های کوتاه مدت دارد .
۳. مادر هیچ گونه دردی در پستان احساس نمی کند .
۴. نوزاد وقتی احساس سیری میکند خودش پستان را رها میکند .

نشانه های دریافت کافی شیر :



- ✓ داشتن دست کم ۶ با ادرار در ۲۴ ساعت و ۳ بار مدفوع قیری شکل وسیاه در بدو تولد
- ✓ از ۶ روزگی تا ۶ هفتگی تولد ۶ پوشک خیس و ۲ بار مدفوع
- ✓ تعداد دفعات تغذیه معمولا در یک ماهگی ۸ الی ۱۲ بار در ۲۴ ساعت
- ✓ تغذیه شیرخوار بر اساس تقاضای شیرخوار باشد
- ✓ توجه به منحنی رشد کودک پس از یک ماهگی

ذخیره کردن شیر :

مادر میتواند شیر خود را ذخیره و برای استفاده بعدی ذخیره کند استفاده از ظروف شیشه ای یا پلاستیک سخت برای ذخیره بلند مدت شیر دوشیده شده توصیه میشود. اگر شیر را در یخچال نگه دارید در صورتی که دمای یخچال ۲-۴ درجه سانتی گراد باشد ۴ روز قابل نگهداری میباشد .



شیر مادر در دمای اتاق ۴ ساعت قابل استفاده است
فریزر. درون جا یخی یخچال تا دو هفته

فریزر و یخچال فریزر به مدت ۳ ماه (با دمای بیشتر از ۲۰- درجه سانتی گرا دتا صفر درجه)

مهم است هنگام گرم کردن شیر آن را نپزید. از میکروفرر یا آب جوش برای باز کردن یخ شیر نباید

استفاده کرد باید در دمای اتاق ذوب شود یا بطری را زیر آب گرم گرفت. پس از ذوب شدن شیر را به آرامی تکان دهید تا دوباره مخلوط شود. شیر ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل مصرف است .

نحوه صحیح دوشیدن شیر مادر

- ✓ دوشیدن شیر با دست بهترین روش می باشد. فکر کردن به شیرخوار و نگاه به او و گذاشتن حوله گرم روی پستان، دوش گرفتن با آب گرم و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک میکند .
- ✓ برای دوشیدن شیر باید ۴ انگشت را زیر پستان در لبه هاله وانگشت شصت در بالا و روی هاله قرار دهید .
- ✓ مجاری شیر با لمس کردن سینه که به صورت دانه های تسیح یا دانه های نخود لمس میشود را پیدا کنید
- ✓ پستان را در محل مجاری شیر فشار دهید و این عمل را در همه قسمتهای پستان تکرار کنید تا تمام مجاری تخلیه شود .

نحوه خوراندن شیر مادر :

بوسیله فنجان ، سرنگ ، قاشق ، قطره چکان ، و دوشید مستقیم در دهان نوزاد میتوان به نوزاد شیر داد
نحوه تغذیه با فنجان : شیرخوار به حالت نیمه نشسته در آغوش گرفته وبعد فنجان را روی لب پایینی او قرار داده و می گذارید تا شیر را به کمک زبانش بمکد. نباید شیر را در هان شیرخوار بریزید .

مزایای شیر مادر

- ✚ تقویت سیستم ایمنی که شیر خوار را در برابر بیماری اسهال و سایر عفونتها محافظت می نماید .
- ✚ شیر مادر تمام آب مورد نیاز شیر خوار را حتی در آب و هوای گرم تامین میکند .
- ✚ تغذیه با شیر مادر به کمکم میکند تانوزاد و مادر ارتباط عاطفینزودیکتری برقرار نمایند .
- ✚ خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر مادر تغذیه میکند زودتر قطع میشود .

عوارض استفاده از شیر مصنوعی ، شیشه شیر و گول زنک (پستانک)

- ✚ خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی و گوارشی ، ابتلا به چاقی ، بیماریهای قلبی عروقی و قند در بزرگسالی را نوزاد افزایش می دهد .
- ✚ باعث محرومیت نوزاد از رابطه عاطفی با مادر می شود .
- ✚ استفاده از شیشه شیر باعث قطع زود رس تغذیه با شیر مادر میشود .
- ✚ استفاده از گول زنک باعث رشد دندانی نامناسب و اثرات سوء در تکلم نوزاد میشود .

مددجویان محترم در صورت

داشتن هرگونه سوال و یا

مشکل با شماره تلفن

۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان)

تماس حاصل فرمایید .



منابع آموزشی : راهنمای خود مراقبتی خانواده (۱) - کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر