



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

بیمارستان امام خمینی (ره) نقده

شیر مادر

آموزش تغذیه با شیر مادر :



شیر مادر بهترین غذا برای فرزند است. شیر مادر مغذی، مناسب و ارزان است. شیر مادر میتواند 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 :

- از تولد تا روز سوم پس از آن شیر تولیدی مایع غلیظ و زرد رنگ است این مایع (آغوز) نامیده میشود و میزان زیادی ویتامین و پروتئین برای حفاظت از نوزاد شما در برابر عفونت دارد این مایع به اجابت مزاج نوزاد هم کمک میکند .
- از روز ۳ تا روز ۱۰، شیر اولیه تولید میشود این شیر آب بیشتری دارد
- 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 و مشکلات کمتری برای مادر ایجاد میکند واز بروز زخم نوک پستان جلوگیری میشود

- بدن نوزاد روبروی مادر ودر تماس نزدیک با بدن مادر باشد . سر و بدنش در یک امتداد قرار گیرد صورتش روبروی پستان مادر وچانه اش به پستان چسبیده باشد لب تحتانی به طرف خارج برگشته و قسمتی از هاله پستان در بالای لب فوقانی مشاهده شود .
- هنگام شیر دهی چانه شیرخوار باید کاملاً زیر پستان و بینی شیر خوار بسیار نزدیک به پوست باشد اما نوک بینی در پستان فرو نرود و بتواند 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 و درست 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 و عمیق 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 بار ادرار در ۲۴ ساعت و ۳ بار مدفوع قیری شکل و سیاه در بدو تولد
- ✓ از ۶ روزگی تا ۶ هفتهگی تولد ۶ پوشک خیس و ۲ بار مدفوع
- ✓ تعداد دفعات تغذیه معمولاً 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 گراد تا صفر درجه)

مهم است هنگام گرم کردن شیر آن را نپزید. از میکروفر یا آب جوش برای بازکردن 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 تسبیح 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 دهان 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 عاطفی و نزدیکی 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 نا مناسب و اثرات سوء در تکلم نوزاد میشود .

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

مددجویان محترم در صورت داشتن هرگونه سوال و یا مشکل
با شماره تلفن ۰۴۴-۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۶۷۳ (بخش زایمان)
تماس حاصل فرمایید .

