والدین گرامی :

پیامبراکرم فرموده اند:

«هیچ شیری بهتر از شیر مادر برای فرزندش نیست »

پس شما فرزندتان را از این هدیه الهی محروم نکنید.

لطفا به نکات زیر توجه کنید:

شروع به موقع تغذیه با شیرمادر

تغذیه با شیرمادر را بلافاصله بعد از زایمان و یا بلافاصله بعد از به هوش آمدن در سزارین شروع کنید.

هر چه تغذیه با شیرمادر زوتر شروع شود شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

شیر خوردن نوزاد در روزهای اول با فاصله کمتر و از هر دو پستان انجام می شود. و بعد از برقراری شیر که به طور معمول از روز 3 تا 5 روزگی انجام میشود تعداد دفعات شیردهی متناسب با میل شیرخوار باشد که حداقل 8 تا 12 بار در شبانه روز است.

**در 20 روز اول هر 2 الی 3 ساعت پستان ها تخلیه شود.**

کم بودن شیر در روزهای اول :

مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است.اما برای نوزاد کافی ، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن آن در برابر بیماریها محسوب می شود.

کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیراپستان بامکیدن شیرخوار، شیرکافی تولید می کند.

تولید شیر به اندازه پستان بستگی ندارد.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

در وضعیتهای مختلف مادر( خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان



دست و بازوی خود را زیر سرو شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.



* **چانه چسبیده به پستان**
* **قرار گرفتن هاله پستان در دهان**
* **لب تحتانی به پایین برگشته است.**
* **مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.**

علائم کافی بودن شیر مادر چیست؟

پستان را رها می کند و یا اینکه به مکیدن ادامه می دهد تا خوابش ببرد.

دفع حداقل 1 یا 2 بار مدفوع و 1-2 بار ادرار در 24 ساعت اول تولد

6-4 کهنه مرطوب و 5 تا 6 پوشک یکبار مصرف (از روز چهارم به بعد)

3-2 بار دفع مدفوع

وزن گرفتن نوزاد به صورت روزانه بعد از 7 روز اول بعد تولد،طبق منحنی رشد مهمترین راه میزان کافی بودن شیرمادر است.

گریه زیاد شیرخوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه-سرد یا گرم بودن–ملاقات بیش ازحدبستگان–بیماری یاقولنج باشد.

زود به زود شیرخوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیرمادر است.

مکیدن طولانی پستان می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند.

احتقان و زخم نوک پستان :

بروز احتقان در پستان ( سفت و سنگین شدن پستان)، مسدود شدن یک یا چند مجرای شیر و احساس برجستگی کوچک ، التهاب و ایجاد قرمزی در پستان که به علت:

1. تاخیر در شروع تغذیه باشیر مادر بعد از تولد
2. پستان گرفتن نادرست که باعث تخلیه ناکافی شیرپستان درهر بار شیردهی می شود.
3. تغذیه نامنظم و عدم شیردهی در شب و دفعات کوتاه شیردهی

درمان: شیردهی مکرر- تخلیه شیر از پستان درگیر و کمپرس آب گرم

زخم نوک پستان که به علت وضعیت نادرست پستان گرفتن نوزاد و کشیدن پستان از دهان شیرخوار به وجود می آید.

درمان: مالیدن چند قطره شیر به نوک پستان بعد از شیردهی و قرار دادن در معرض هوا- اصلاح نحوه پستان گرفتن نوزاد – استفاده از سشوار از فاصله 20 تا 25 سانتی متری روی نوک پستان و درنهایت استفاده از پماد شقاق

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی :

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.

ابتنلا شیرخوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی را بیشتر می کند.

زمینه ساز ابتلا به حساسیتها مثل آسم و اگزما- چاقی- بیماریهای قلبی عروقی و دیابت در اینده است.

تضعیف رابط عاطفی مادر و نوزاد را موجب می شود.

شیرمادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوارست.

تغذیه انحصاری باشیر مادر

از دادن آب قند – شیر مصنوعی – سایر مایعات و غذاها در 6 ماهه اول به شیرخوار بپرهیزید.

تغذیه مکرر در طول شبانه روز

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

**شیر دوشیده شده 8-4 ساعت در دمای اتاق ( محل خنک) و تا 48 ساعت در یخچال و 1 تا 3 ماه در فریزرخانگی قابل نگهداری است.**

روش دوشیدن شیر با دست:

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او،استفاده از حوله گرم و مرطوب بمدت 5 تا 10 دقیقه روی پستان و حمام کردن یاماساژ دادن پستان به جاری شدن شیرکمک می کند.

دست را طوی قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.( شکل الف)

سپس آنرا بطرف جلو بیاورید( شکل ب)

بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید( شکل ج)

بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.



 **شماره تلفن بیمارستان : 4- 05832236551
 داخلی 153-140-178-182**

 **سایت بیمارستان :**

[**www.bentolhoda.nkums.ac.ir**](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

**کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی :**

**@bimarestan-bentolhoda**



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی**

**بیمارستان بنت الهدی**

تغذیه با شیر مادر



**تهیه و تنظیم :**

پرستار آموزش شیردهی

آبان 1403