

آموزش تغذیه با شیر مادر



مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگر جای شیر مادر را نمی‌گیرد. توصیه‌ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد کرد.

مزایای شیر مادر

نکات مهم



- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم‌تر می‌کند.
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه می‌کند، زودتر قطع می‌شود.
- احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت‌های تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می‌شود، کمتر است.
- موادی در شیر مادر (مخصوصاً در آغوز یا شیر روزهای اول) وجود دارد که کودک را در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مقاوم‌تر می‌کند.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می‌کند.
- تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می‌اندازد.

نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کند:

شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می‌شود، آغوز یا کلوستروم نام دارد که بسیار مفید است. حتماً کودکان را با آن تغذیه کنید.

به کودک خود اجازه دهید هر وقت که احساس گرسنگی کرد شیر بخورد، نه بر طبق ساعات معین.



- تغذیه شبانه و مرتب به تولید شیر کمک می‌کند.
- قبل از هر بار شیر دهی دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- شستن پستانها یکبار در روز با آب ساده کافیست.
- در هفته اول تولد، باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود. اما در هفته بعد شیرخوار می‌تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند.
- به هنگام شیر دهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان، هاله قهوه‌ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.
- از روز پانزدهم تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ+د طبق دستور به کودک بدهید.
- برای تامین طبیعی ویتامین D بهتر است شیرخوار را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داد.

روش صحیح دوشیدن شیر مادر

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است. فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می‌کند.



- برای دوشیدن دست را طوری 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. آنرا به طرف جلو بیاورید، سپس به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.

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

برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده استفاده کنید.

چگونه می‌توان فهمید که شیر مادر برای کودک کافیست؟

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود، به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- اگر شیرخوار فقط از شیرمادر استفاده می‌کند و روزانه حدود ۶ کهنه را خیس می‌کند، شیر مادر کافی است.
- در ماههای اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد، شیر مادر کافی است.

توصیه‌هایی جهت بهداشت پستانها

طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می‌شود.

بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستانها، یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر در پستانها و پرخونی آنها، پستانها دردناک و متورم می‌شوند که بهتر است ابتدا آنها را کمی دوشیده و بعد به کودک شیر داد.





بیمارستان شهرداری نجفیان

راهنمای تغذیه با شیر مادر

اتل متل توتوله

شیر مادر چه خوبه

نه شیر خشک نه شیشه

شیر مادر همیشه



کد پمفلت: Sh.L/EP/006/MC

مادر گرامی

۶ هفته بعد از زایمان برای استفاده از یک روش مطمئن در جلوگیری از بارداری و حفظ و تداوم شیردهی به مراکز بهداشتی درمانی، پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت مراجعه نمایید.

www.shlenjan.mui.ac.ir

تماس شماره: 03152237326

واحد آموزش به بیماران 2209

😊 اگر تورم پستانها همراه با تب باشد ، نشانه عفونت است . در این صورت شیردهی را قطع نکنید. بهتر است پستانها را دوشیده و به کودک شیر بدهید و پس از شیردهی برای کاهش درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید و حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

😊 هرگز نوک سینه را با فشار از دهان کودک بیرون نکشید، بلکه انگشت کوچک خود را بعد از شستن دست در گوشه دهان شیرخوار گذاشته و اجازه بدهید کودک خود پستان را رها کند.

😊 در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ روی پستانها و یا دهان شیرخوار ، به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

😊 شستن مداوم پستانها با آب و صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می شود.

😊 توجه داشته باشید بزرگی و کوچکی پستانها نقشی در میزان شیر ندارد.

😊 در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.

مادر عزیز:

مکیدن هر چه بیشتر و تغذیه شبانه به تولید شیر کمک می کند

پدر عزیز:

با حمایت های روحی و روانی از همسر خود او را در امر شیردهی به فرزندتان یاری کنید.