

رعایت اصول زیر در ارتباط با تغذیه با شیرمادر ضروری است:

- برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد
 - شروع تغذیه نوزاد با آغوز به محض مشاهده علائم آمادگی نوزاد طی ساعت اول تولد
 - کمک به شیرخوار برای گرفتن صحیح پستان و ادامه تغذیه شیرخوار فقط با شیرمادر بدون هر نوع ماده غذایی دیگر در ۶ ماه اول تولد که تغذیه انحصاری با شیرمادر نامیده می شود (پرهیز از دادن حتی آب، آب قند، انواع جوشانده ها، شیرخشک و شیرهای دیگر به غیر از قطره ویتامین که با دستور پزشک تجویز می شود).
 - دفعات تغذیه با شیرمادر به طور مکرر بر حسب تقاضای شیرخوار و در شب و روز (مدت تغذیه در هر وعده نامحدود)
 - در کنار هم بودن مادر و نوزاد در شب و روز
 - پرهیز از **دادن گول زنگ (پستانک) و بطری** به شیرخوار
 - شروع غذاهای کمکی از پایان ۶ ماهگی به بعد، با افزایش تدریجی مقدار و تنوع غذاهای نیمه جامد و جامد و همراه با ادامه تغذیه شیرخوار با شیرمادر
 - تداوم تغذیه با شیرمادر در سال دوم همراه با استفاده از غذاهای سفره خانواده
- ### اهمیت تغذیه با شیرمادر و مزایای آن برای کودک
- موجب کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های کودکان می شود.
 - تمام نیازهای شیرخوار به غذا و مایعات را به تنهایی در ۶ ماه اول تولد تامین می کند.
 - بهترین الگوی رشد و تکامل کودکان را فراهم می کند.

- شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها محافظت می کند.
- احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله: بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.
- شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای شیرخوار برحسب سن و حتی در هر وعده تغییر می کند.
- شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.
- به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.
- امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.
- برقرار کننده پیوند عاطفی مستحکم و متقابل مادر و شیرخوار است.
- شیرمادر همیشه تازه و همه جا در دسترس است.
- شیر مادر ماده ای است زنده که همچون خون علاوه بر نقش تغذیه ای در سلامت و حفاظت بدن در برابر بیماری ها نیز نقش بسزائی دارد.
- اگر نوزاد سالمی که به موقع متولد شده، در آغوش مادر قرار گیرد توانایی جستجوی پستان، مکیدن و بلعیدن شیر(قورت دادن) را دارد ولی باید به او بیاموزید که چگونه پستان را در دهان بگیرد. پس باید خود بیاموزید و با شیرخوار تمرین کنید.

وضعیت صحیح پستان گرفتن شیرخوار:

- شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان، قسمت بیشتر هاله قهوه ای اطراف نوک پستان که مخازن شیری در زیر آن قرار دارند را در دهان بگیرد. در این صورت نوک بلندی در دهانش ایجاد می شود و او می تواند با آرواره هایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید و شیر را در دهان خود دوشیده و بلعد.
- مسئله مهم در درست به دهان گرفتن پستان، قابلیت کششی بافت آن است و شکل نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند یا فرو رفته نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد. در وضعیت صحیح شرایط زیر برقرار است:
- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است. گردن، سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند.
- صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.
- دهان کاملاً باز و لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده می شود و شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود(فقط در صورت بزرگ بودن هاله قسمتی از آن قابل مشاهده خواهد بود).
- مکیدن ها کند ولی عمیق است.
- صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.
- شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند.
- مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمی کند.
- پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله دارد و راه تنفس او را نمی بندد.

بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

راهنمای بیمار

تغذیه نوزاد با شیر مادر



واحد آموزش به بیمار

کد پمفلت: A.PA.N.30

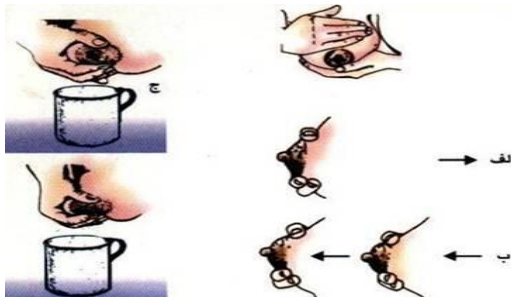
پاییز ۹۸

www.amiralmomeninhospital.com

تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱

۳. دستتان را روی پستان طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر لبه هاله و شست ۳ سانتیمتر دورتر از قاعده نوک پستان باشد (لمس سینوس ها و مجاری شیر).

۴. اول پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس به کمک شست و انگشتان، پستان را به طرف جلو بیاورید و به لبه هاله فشار دهید تا شیر خارج شود (فشار بر سینوس های شیری و مجاری شیر).



ذخیره کردن شیر مادر

• شیر تازه در درجه حرارت ۲۷-۲۵ درجه سانتیگراد مدت ۴ ساعت و در دمای ۴-۲ درجه سانتیگراد (یخچال) تا ۸ روز قابل نگهداری است (ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال یا فریزر قرار دهید). بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند. بنابراین بهتر است شیر طی ۵-۳ روز استفاده شود.

• در جایخی یخچال دو هفته و در فریزر سه ماه

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ در صورت نیاز می توانید به واحد مشاوره شیردهی (بخش مامایی) مراجعه فرمایید

منابع:

حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک
یافته های اینترنتی
پزشک مشاور: خانم دکتر مدرسی متخصص اطفال

وضعیت های شیر دهی

خوابیدن به پهلو

به مادر کمک می کند تا استراحت نماید. بعد از



سزارین روشی راحت است. مراقب باشید که بینی شیرخوار در سطح نوک پستان مادر قرار گیرد و نیاز نباشد که گردنش را برای گرفتن پستان خم کند.

وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی)



دست زیرین شیرخوار دور بدن مادر قرار دارد و بین قفسه سینه شیرخوار و مادر نیست و در پهلوئی مادر قرار می گیرد. مراقب باشید که سر شیرخوار خیلی دور در زاویه آرنج مادر فرو نرفته باشد که پستان به یک طرف کشیده شود و نتواند آن را در دست بگیرد.

وضعیت گهواره ای متقابل (روی ساعد مادر)



این وضعیت برای نوزاد نارس یا بیمار مفید است. مادر، سر و تنه شیرخوار را کنترل می کند، بنابراین ممکن است به منظور یادگیری تغذیه از پستان روشی مفید باشد. مراقب باشید سر شیر خوار محکم نگه داشته نشود و طوری قرار نگیرد که مانع حرکت آن شود.

وضعیت زیر بغلی



برای دو قلوها یا کمک به تخلیه تمامی قسمت های پستان مفید است. به مادر دید خوبی در نحوه گرفتن پستان می دهد. مراقب باشید که شیر خوار گردنش را خم نکند که چانه اش به طرف پایین و قفسه سینه اش فرو رود.

راهنمای دوشیدن شیر با دست

۱. دست هایتان را کاملا بشویید.
۲. قبل از دوشیدن شیر، از یک یا چند روش تحریک رفلکس آکسی توسین استفاده کنید.