



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، شیرخشت 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 و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای شیرخوار برحسب سن و حتی در هر وعده تغییر می کند.
- ✓ بهترین الگوی رشد و تکامل کودکان را فراهم 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.

واحد آموزش سلامت

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 شریای 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.

- ✓ 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 به رشد و تکامل فک و صورت 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.
- ✓ شیرمادر همیشه تازه و همه جا در دسترس است.

خوراندن شیر دوشیده شده مادر با فنجان:

- اگر تغذیه مستقیم از پستان مقدور نیست، بهترین روش جایگزین استفاده از شیر دوشیده شده مادر و خوراندن آن به شیرخوار با فنجان است.
- دستهایتان را بشویید
- شیرخوار را با پارچه ای بپیچید که دست هایش مزاحم نباشد
- شیرخوار را در حالت نشسته کمی متمایل به عقب روی دامن خود نگه دارید
- یک فنجان کوچک شیر را جلوی لب های شیرخوار نگه دارید. فنجان را به آرامی روی لب پائین شیرخوار در شکاف بین لب و لثه پایین قرار دهید
- فنجان را کج کنید تا اینکه شیر به لب های شیرخوار برسد
- شیرخوار هشیار شده، دهان و چشمهای خود را باز میکند.
- شیر را به داخل دهان شیرخوار نریزید. فقط فنجان را روی لبش نگه دارید و بگذارید خود او آن را بگیرد.

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد مشاوره شیردهی (درمانگاه زنان) مراجعه فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱



راهنمای تغذیه با شیر مادر



تهیه و تنظیم :

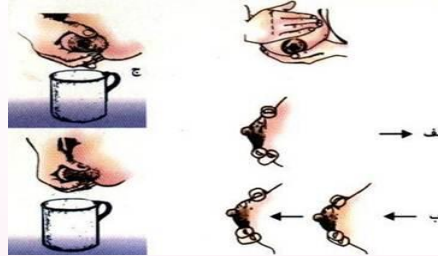
واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

کد پمفلت: Pa.P-E.07.AH.۱

سایت مرکز: www.amiralmomeninhospital.com

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 در دمای اتاق به مدت ۸-۶ ساعت
- در یخچال ۴-۲ درجه سانتیگراد ۸-۳ روز:
- 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 جایی یخچال دو هفته
- در فریزر سه ماه
- در فریزر با انجماد عمیق تا ۶ ماه

**آدرس مراکز مشاوره شیردهی در شبکه های بهداشت و درمان اصفهان
بصورت ضمیمه این پمفلت ارائه خواهد شد.**

منبع: حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان های دوستدار کودک
پزشک مشاور: دکتر علیرضا قوی (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 پهلوی 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 شیرخوار محکم نگه داشت 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 شیرخوار 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 کاملاً بشوئید.
- ۲- قبل از دوشیدن شیر، از یک یا چند روش تحریک رفلکس اکسی توسین استفاده کنید.
- 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).