



فواید شیرمادر:

وجود مواد ایمنی زا در شیر مادر، شیرخوار را از ابتلا به بیماریهای عفونی مانند اسهال، بیماریهای سیستم تنفسی، عفونت گوش و ریه محافظت میکند و بهترین شرایط رشد و تکامل ذهنی او را فراهم می آورد.

کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود ضریب هوشی بالاتری نسبت به کودکان همسن خود دارد.

عدم مصرف پستانک و شیشه شیر و مضرات آن:

کاهش مکیدن پستان مادر و در نتیجه کاهش شیر مادر و قطع شیردهی بخصوص قبل از 3 ماهگی موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماریه به شیرخوار میشود.

استفاده از پستانک فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر میدهد.

نحوه تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده:

ضمن حفاظت از پشت، سروگردن شیرخوار وی را به طور نیمه نشسته در بغل خود نگه دارید. به آرامی لبه فنگان کوچک را به لبهای شیرخوار نزدیک کنید. ضمن



اجازه شیرخوار در خوردن شیر از ریختن شیر به دهان شیرخوار پرهیز نمایید. پس از شیرخوردن آرام و با ریتم مناسب و اجازه دادن به شیرخوار در دریافت مقدار شیر درخواستی، طول مدت تغذیه توسط شیرخوار تعیین میشود و او پس از سیر شدن با بستن چشم و دهان ختم تغذیه را اعلام می نماید.

نحوه دوشیدن شیرمادر:

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 5 تا 10 دقیقه روی پستان حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک میکند. دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان، درست در لبه ها و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد. پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید، سپس آنرا به طرف جلو بیاورد بعد به قسمت لبه ها فشار بیاورید، بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود. برای خروج شیر تخلیه شود. برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود به نوک آن.

نگهداری و ذخیره سازی شیرمادر:

شیر دوشیده در دمای اتاق 24 تا 25 درجه سانتیگراد 6 تا 8 ساعت قابل نگهداری است و در فریزر تا 2 ماه قابل نگهداری است.

تغذیه انحصاری با شیرمادر تا 6 ماه و سپس شیرمادر و غذای تکمیلی تا 2 سالگی

پوزیشن صحیح در هنگام شیردهی:

در وضعیتهای مختلف (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 سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که انگشت شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار بگیرد. چانه چسبیده به پستان و هاله در دهان و لب تحتانی نوزاد به پایین برگشته شود.

علائم کافی بودن شیرمادر:

افزایش وزن نوزاد و دفعات ادرار و مدفوع.

مکیدنهای نوزاد آرام و دقیق و نوزاد بعد از مکیدن و سیر شدن پستان را رها میکند و احساس رضایتمندی دارد و به خواب میرود و بعد از 2 تا 3 ساعت خودش بیدار میشود.





آموزش شیردهی



تهیه: از بخش NICU

تأییدکننده و تصویب کننده: دکتر رضا شرفی

زیر نظر: کمیته آموزشی بیمارستان قائم (عج)

آخرین بازنگری: شهریور 1403

تغذیه با هر پستان در هر بار شیردهی:

در هر وعده از تغذیه، شیرخوار باید از هر دو پستان برحسب میلش تغذیه کند تا تولید شیر برقرار شود. باید به نوزاد اجازه داد که خودش تغذیه از پستان را رها کند که شیر انتهایی را که چربتر است دریافت نماید.

شیردهی بر حسب تقاضای نوزاد:

شیردهی از پستان برحسب میل شیرخوار و بدن محدودیت از نظر دفعات تغذیه، سبب تداوم با شیر مادر به مدت طولانی تر خواهد شد.

مراجعه به کلینیک شیردهی:

کلاس آمادگی شیردهی یکشنبه و سه شنبه و چهارشنبه هر هفته ساعت 17 تا 18 در طبقه 4 بیمارستان برگزار میشود.

رشت، بلوار شهید افتخاری

۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

شیرخوار هوشیار و فعال است.

تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد.

در مادران شاغل در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را با شیرخود تغذیه کند.

عوامل موثر در افزایش شیرمادر:

- مکیدن پستان مادر به تولید شیر کمک میکند.
- استفاده از مایعات گرم و نشاط آور مانند آبمیوه های سرشار از ویتامین ث
- استفاده از حوله گرم و دوش آب گرم، تکرر در شیردهی، فکر کردن به نوزاد، استراحت مادران شیرده و اجتناب از استرس.

علائم گرسنگی نوزاد:

باز کردن دهان و چرخاندن سر از یک طرف به طرف دیگر.

اگر در آغوش باشد سینه مادر را جستجو میکند.

مزه مزه کردن لباس و بردن دستها به طرف دهان