

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیت 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 سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیرپستان بگذارید که دست روی پستان و انگشتان دیگر زیرپستان قرار گیرد.

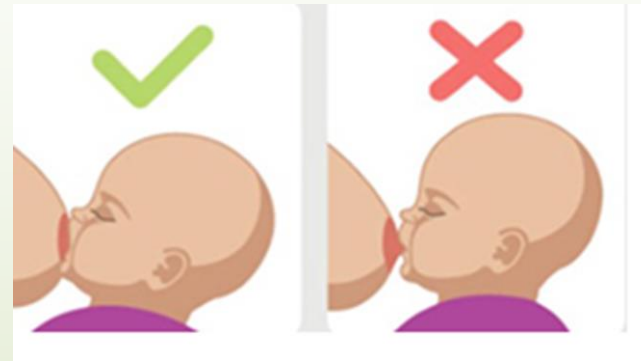


روش صحیح

-چانه چسبیده به پستان
-قرار گرفتن هاله پستان در دهان
-لب تحتانی به پایین برگشته است.

روش غلط

مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.



تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد زایمان (و یا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارین) شروع کنید.

هرچه تغذیه با شیرمادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است.

از دادن آب، آب قند، شیرمصنوعی و سایر مایعات و غذاها در 6 ماه اول به شیرخوار بپرهیزید. فقط شیر مادر و قطره ویتامین آ + د در 6 ماه اول کافی است.

شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها برحسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک:
از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جدا خودداری کنید.

استفاده از شیشه:

-موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود.
-موجب انتقال آلودگیها و عفونتها و بیماری به شیرخوار می شود.

فرم دندانها و قالب فکها را تغییر می دهد

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان

تغذیه با شیر مادر



پزشک تایید کننده: آقای دکتر میرجوادی

آموزش سلامت بیمارستان فوق تخصصی بیمارستان
قائم (عج)

شیر دوشیده شده خود را برای تغذیه
شیرخوار ذخیره کنید

شیردوشیده شده مادر را با قاشق و
فنجان به شیرخوار بدهید.

شیر دوشیده شده 6-8 ساعت در دمای
اتاق (محل خنک) و تا 48 ساعت در
یخچال و 3 ماه در فریزر قابل نگهداری
است.

دوشیدن شیر با دست بهترین روش
دوشیدن است.

استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت
5 الی 10 دقیقه روی پستان و حمام
کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری
شدن شیر کمک می کند.

برای خروج شیر به هاله پستان باید
فشار آورد نه نوک آن

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل
احتقان، زخم و شقاق پستان... به
شیردهی ادامه داده و به پزشک یا
مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

و اطمینان از کفایت شیرخود به پزشک
یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

موارد ناکافی بودن شیرمادر:

- گریه زیاد شیرخوار
- زودبه زود شیرخوردن
- مکیدن طولانی
- کم بودن شیر روزهای اول (آغوز)
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن
- کوچک بودن پستان ها

شیردهی مادران شاغل:

- در تمام مدت مرخصی
زایمان شیرخوار فقط با شیرخود
تغذیه کنید.
- بعد اتمام مرخصی دفعات شیردهی
در عصر و شب را افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیردهی جهت
تغذیه با شیر مادر استفاده
نمایید.
- تخلیه مرتب پستان ها به افزایش
سیر کمک می کند.

رشت، بلوار شهید افتخاری

۱۹-۱۱-۱۳۳۳۵۶۵۰

۱۰-۱۳۳۳۵۶۵۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir