

پدرو مادر عزیز:

ضمن تبریک تولد فرزند عزیزتان یادآور می شویم که بهترین هدیه شما به وی، محیط گرم و صمیمی خانواده، آموزش گرم و پرمحبت پدرومادر، حمایت خانواده به خصوص پدر از همسر خویش و تغذیه انحصاری شیرخوار در ۶ ماه اول عمر با شیر مادر است.

تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی:

به شیرخوار فقط شیرمادر داده شود و او هیچ نوع غذای جامد یا مایعات دیگری حتی آب دریافت نکند.

مزایای شیرمادر:

- شیرمادر موهبتی است الهی که می تواند از تولد تا پایان زندگی ضامن تندرستی و شکوفایی فرزند باشد. کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند از رشد و تکامل مطلوب تری برخوردار بوده و سالم تر و قوی و باهوش ترند.
- شیرمادر شیرخوار را در برابر اسهال و سایر عفونتهای گوارشی و تنفسی محافظت می نماید.
- شیرمادر تمام آب مورد نیاز شیرخوار را به راحتی در آب وهوای گرم و خشک تأمین می کند.
- تغذیه با شیر مادر به مادر و کودک کمک می کند تا ارتباط نزدیک و عاطفی تر برقرار کنند.
- ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغزی شیرخوار بی نظیر است و بهتر از سایر شیرها هضم و جذب می شود.
- میزان پروتئین و سدیم شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده آسیب نمی رساند.
- شیر مادر حاوی انواع سلولهای زنده و عوامل مهم میکروبی است که شیر گاو فاقد آن می باشد.
- شیردهی سلامت مادر را تأمین و احتمال بروز مشکلاتی نظیر چاقی، ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بیماری های قلبی و عروقی، پوکی استخوان و افسردگی بعد از زایمان را کاهش می دهد.
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر مادر تغذیه می کند زودتر قطع می شود.

- تغذیه با شیرمادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد.
- تغذیه با شیر مادر سلامت شیرخوار را در آینده تضمین می کند علاوه بر تأمین رشد و تکامل مطلوب او، سبب تقویت ارتباط عاطفی مادر و کودک، رشد ذهنی و روانی مناسب، افزایش ضریب هوشی، کاهش بیماریهای گوارشی، تنفسی، آلرژی، چاقی، نوزاد می شود.

عوارض شیشه شیر و پستانک:

- سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان مادر کوتاه شدن طول مدت مکیدن در شبانه روز
- افزایش احتمال ماستیت و آبسه پستان در برخی مادران
- عفونت گوش میانی (گوش درد)
- عفونت قارچی دهان و برفک
- پوسیدگی دندان و رشد دندانی نامناسب شیرخواران
- کاهش دفعات تغذیه با شیر مادر و کندی افزایش وزن شیرخوار

نکات قابل توجه مادران شیرده:

- آغوز: شیری که در روزهای اول بعد از زایمان ترشح می شود آغوز نام دارد که غلیظ و زرد رنگ بوده، بسیار مغذی و حاوی عناصر و مواد حفاظتی و ایمنی بخش فراوانی دارد. آغوز ملین است و موجب دفع سریع تر مکنیوم و سبب پیشگیری و کاهش زردی نوزاد می شود.
- در تمام مدت شبانه روز نوزاد را در کنار خود نگه دارید و با مشاهده اولین علائم گرسنگی با شیر مادر تغذیه نمایید نه بر طبق ساعت.
- در تمام مدت شبانه روز نوزاد را در کنار خود نگه دارید و با ظهور اولین علائم گرسنگی در نوزاد از قبیل حرکت سر به طرفین باز کردن دهان، دست به دهان بردن، ملچ و ملوچ کردن، مکیدن لبها، انگشتان به دست، به او شیر بدهید و به هیچ وجه منتظر گریه او نشوید.
- قبل از هر بار شیر دادن دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد از لحظه تولد و شروع تغذیه در طی ساعت اول زندگی، سبب گرفتن صحیح پستان مادر، مکیدن های صحیح و مطلوب شیرخوار و افزایش طول مدت شیردهی می شود.
- نوزادان را در ساعت اول تولد و هرچه زودتر فقط با شیرخود تغذیه کنید و اجازه ندهید چیز دیگری به غیر از شیرمادر به او داده شود.

کفایت شیر مادر برای کودک:

- نشانه کافی بودن شیر مادر افزایش وزن کودک، براساس منحنی رشد است
- خیس کردن ۶ کهنه یا بیشتر با ادرار رقیق و کمرنگ و ۳-۸ با اجابت مزاج در ۲۴ ساعت
- اضافه شدن ماهانه ۶۰۰ گرم به وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد نشانه کافی بودن شیرمادر است.

وضعیت صحیح شیردهی:



- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.
- سرو بدن شیرخوار در یک امتداد باشد
- صورت شیرخوار روی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده باشد.
- لب تحتانی به طرف خارج برگشته و قسمت بیشتری از هاله (قسمت قهوه ای رنگ پستان) در دهان شیرخوار قرار گیرد.
- مکیدن های عمیق و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده شود.

زخم یا شقاق نوک پستان:

وضعیت نادرست پستان گرفتن توسط شیرخوار شایعترین علت زخم و شقاق نوک پستان است. شستشوی مکرر پستان با صابون و استفاده از محلولها یا کرم هایی که نوک پستان را تحریک می کنند، کشیدن پستان از دهان شیرخوار بدون قطع مکش شیرخوار از سایر علل محسوب می شوند.

- برای بهبود زخم و شقاق ابتدا باید علت را برطرف کرد.
- پس از شیردهی یک یا چند قطره شیر را روی نوک پستان بمالید تا نرم و چرب شود.
- علاوه بر نوک سینه قسمتهای قهوه ای آن در دهان شیرخوار قرار داده شود.
- شیرخوار باید خودش پس از سیر شدن سینه را از دهانش رها کند.

احتقان سینه:

بهترین راه پیشگیری از بروز احتقان شروع تغذیه نوزاد از پستان بلافاصله بعد از تولد و تغذیه مکرر است. هنگام احتقان پوست روی پستان اغلب براق و نوک آن پهن به نظر می رسد و گرفتن پستان برای شیرخوار مشکل است. ابتدا با کمپرس آب گرم به جاری شدن شیرکمک نمائید سپس مقداری از شیر را دوشیده تا تورم اطراف نوک پستان کاهش یابد و شیرخوار بتواند هاله پستان را در دهان بگیرد. به تخلیه مکرر شیر توجه نمایید و زمان و دفعات تغذیه با شیر مادر را محدود نکنید اگر احتقان پستان به سرعت درمان نشود ممکن است عفونت پستان (ماستیت) عارض شود و با تشکیل آبسه تولید شیر کاهش می یابد.

دوشیدن و نگهداری شیرمادر:

دوشیدن شیرمادر با دست بهترین روش است. با فکر کردن به شیرخوار و نگاه به

او و با اعتماد به نفس میتوان براحتی شیر را دوشید.

در چه شرایطی مادر بایستی روش های دوشیدن دستی شیر را یاد

بگیرد؟

- ✓ وقتی که مادر می خواهد از منزل خارج شود یا سرکار برود.
- ✓ تغذیه نوزاد کم وزن و بیماری که نمی تواند از پستان مادر شیر بخورد
- ✓ تغذیه نوزاد بیماری که نمی تواند خوب بمکد.
- ✓ ذخیره و نگهداری شیر در هنگام بیماری مادر یا شیرخوار
- ✓ کمک به شیرخوار که پستان پر را بگیرد
- ✓ کمک به وضعیت سلامت پستان مثل موارد احتقان و آبسه
- ✓ پیشگیری از نشت شیر از پستان، وقتی مادر دور از شیرخوار است.

روش دوشیدن:

- شستن دستها
- گذاشتن حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان، دوش گرفتن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.
- برای دوشیدن شیر باید ۴ انگشت زیر پستان در لبه هاله و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد. پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و بعد آن را به جلو بیاورید. بعد به قسمت هاله فشار بیاورید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شود.
- شیر را در ظرف شیشه ای یا ظرف پلاستیکی سفت و شفاف بریزید (قابل شستشو باشد)
- شیر دوشیده در هوای اتاق (۲۵ درجه سانتیگراد) به مدت ۴ ساعت و در یخچال (۲-۴ درجه سانتیگراد) به مدت ۴۸ ساعت و در جایی برای ۲ هفته و در فریزر برای ۳ ماه میتوان نگهداری کرد.
- برای استفاده از شیر ذخیره شده باید ظرف شیر را در آب گرم قرار داده و پس از گرم شدن با قاشق یا فنجان به شیر خوار داد.

- ❖ توجه: جهت بازگردن پرونده بهداشتی نوزاد در روز ۵-۳ بعد از تولد به نزدیکترین درمانگاه بهداشتی خود مراجعه کنید.
- ❖ در صورت بروز مشکل شیردهی با بخش نوزادان این مرکز به شماره ۰۹۹۴۰۹۳۹۳۶۹ داخلی ۳۸۹ و یا مرکز مشاوره شیردهی به آدرس: بناب خیابان امام - شبکه بهداشت و درمان - طبقه پایین مراجعه کنید.
- ❖ شماره تلفن کلینیک مشاوره شیردهی ۰۹۹۴۰۹۳۹۳۶۹ - ۳۷۷۳۰۰۵۳

بیمارستان شهداء بناب

راهنمای آموزشی مادران جهت شیردهی



تهیه و تنظیم:

هائده بکران بهشت

کارشناس پرستاری (مترون - سوپروایزر آموزشی)

معصومه رضائی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت - کارشناس ترویج تغذیه با

شیرمادر)

منبع:

کتاب مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر

و بسته خدمتی مراقبت آغوشی مادر و نوزاد

تهیه: مهر ۱۳۹۸

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲