

تغذیه با شیر مادر

”شیر دادن عبادت است“

(پیامبر اکرم ص)



کد سند : ۰۶ - PE - ENO

شماره بازنگری : A

تهیه کننده : رقیه هادیان

شماره تلفن: ۰۸۱۳۸۲۷۱۵۷۸

نحوه تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده

اگر شیرخوار نتواند از پستان همکد

می توان او را به طرق زیر تغذیه کرد:

۱. تغذیه با لوله معده ۲. سرنگ یا قطره چکان

۳. قاشق ۴. فنجان

نحوه نگهداری شیر دوشیده

شیر دوشیده شده در ظرفی از جنس شیشه یا پلاستیک

سخت، شفاف دارای درب و قابل شستشو با آب داغ و مواد

شوینده در حرارت اتاق تا ۲۵ درجه سانتی گراد تا ۴ ساعت

دمای یخچال (۳-۵) روز، در جایی دوهفته و فریزر تا ۳

ماه نگهداری شود.

در صورتیکه بعد از ترخیص در زمینه شیردهی مشکل یا

سوالی داشتید می توانید به بخش نوزادان مراجعه یا با

شماره ۰۸۱۳۸۲۷۱۵۷۸ داخلی ۲۱۵۱ تماس حاصل فرمایید.

روش صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار

سر و گردن، تنه و باسن شیرخوار در یک امتداد قرار گیرد.

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر باشد.

صورت شیرخوار روبروی پستان مادر بطوریکه بینی او هم

سطح نوک پستان قرار گیرد. بدن شیرخوار با دست مادر

حمایت شود.

تغذیه از هردو پستان

شیرخوار در هر وعده از هردو پستان و بر حسب میل و

تقاضایش تغذیه شود. در وعده بعد، شیر دادن باید از پستانی

شروع شود که شیرخوار در وعده قبل کمتر از آن شیر خورده یا

نخورده است.

پیشگیری از احتقان پستان

بهترین درمان سفتی و قرمزی پستان تخلیه شیر از پستان با

مکیدن شیرخوار یا بوسیله دوشیدن شیر است.



روش صحیح تغذیه با شیر مادر

قبل از تغذیه شیر خوار و یا دوشیدن شیر شستشوی دست های مادر با آب و صابون لازم است. اما شستشوی پستان لازم نیست و استحمام روزانه مادر کافی است.

زمان شروع تغذیه با شیر مادر

پس از تولد باید نوزاد بلافاصله روی قفسه سینه مادر در تماس پوست با پوست با او قرارگیرد و مادر ظرف یک ساعت اول زایمان با مشاهده علائم آمادگی نوزاد اولین شیر دهی را شروع کند.

تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر باید بطور مکرر و بر حسب تقاضای شیر خوار انجام شود در نوزادان تا سن ۶-۸ روز که زمان استقرار شیر دهی است. دفعات تغذیه با شیر مادر ۱۰-۱۲ بار یا بیشتر در شبانه روز معمول است و نباید کمتر از ۸ بار باشد.

اصول تغذیه از پستان

- ۱- تغذیه شیرخوار نباید بر حسب ساعت انجام شود. بلکه نسبت به نیاز و تقاضای شیرخوار باشد.
- ۲- مدت زمان مکیدن به اختیار شیرخوار است که معمولاً در هر بار از هر پستان ۱۵-۱۰ دقیقه طول می کشد.
- ۳- مادر با مشاهده علائم اولیه گرسنگی شیرخوار باید اقدام به شیردهی نماید. علائم اولیه شامل حرکات چشم ها به هم زدن پلک ها حرکات دهان به طرفین و جستجوی پستان حرکات دست و پا و صداهای ظریف

تشخیص کفایت شیر مادر

بهترین راه جهت اطمینان از کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیر خوار می باشد. در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر بعد از روز چهارم تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ، رقیق و ۳-۴ بار اجابت مزاج در ماه اول تولد.

مزایای شیر دهی برای مادر و شیرخوار

- مادر را درمقابل سرطان پستان و رحم محافظت میکند.
- هزینه های اضافی به خانواده تحمیل نمی کند.
- موجب برقراری ارتباط عاطفی و حسی بین مادر و کودک می شود.
- شیر مادر از بیماریهای عفونی، گوارشی، آسم ، آلرژی ، همچنین دیابت و فشار خون کودکان تغذیه شده با شیر مادر جلوگیری میکند و شیرخواران دارای سلامت جسمی ، روانی ، عاطفی و ذهنی بیشتری هستند.

آغوز (کلاستروم)

آغوز یک ماده حیاتی که در روزهای اول پس از زایمان از سینه مادر ترشح می شود رنگ آن نسبت به شیر مادر غلیظ تر بوده و دارای مواد ایمنی می باشد که به عنوان واکسن اولیه نام برده میشود.