

راهنمای تغذیه با شیرمادر

تغذیه انحصاری با شیرمادر

از دادن آب، آب قند، شیرمصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیزید. فقط شیرمادر و قطره ویتامین آد در ۶ ماه اول کافی است. • شیرمادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذای کمکی ادامه دهید.



تغذیه مکرر در طول شبانه روز

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

عدم استفاده از شیشه و پستانک

از به کار بردن پستانک و شیشه شیر (بطری) جدا خودداری کنید.

استفاده از شیشه

- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر می شود.
- موجب انتقال آلودگی و عفونت ها و بیماری به شیرخوار می شود.
- فرم دندانها و قالب فکها را تغییر می دهد.



آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در

شیردهی تردید نکنید.

شروع به موقع تغذیه با شیرمادر

تغذیه با شیرمادر را بلافاصله بعد از زایمان (و یا بلافاصله بعد از به هوش آمدن در سزارین) شروع کنید.



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



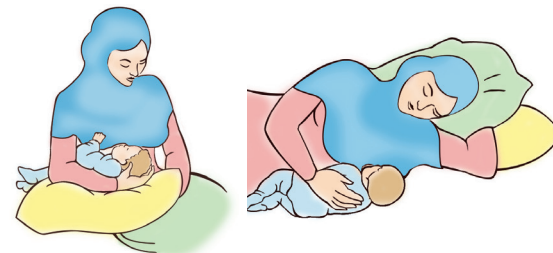
خطرات تغذیه با شیرمصنوعی

- شیرمصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماریها است.
- ابتلا به شیرخوار را به بیماریهای عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند.
- زمینه ساز ابتلا به حساسیتها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی - عروقی و دیابت در آینده است.
- کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

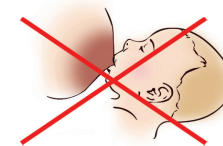
شیرمادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

در وضعیت های 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 زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.



غلط

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



صحیح

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

تشخیص کافی بودن شیرمادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پیش رشد کودک و اطمینان از کفایت شیرخود، قبل از ده روزگی (ترجیحاً ۵-۳ روزگی) به پایگاه سلامت/مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

پس موارد زیر را به علت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

- گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد و گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری یا قولنج (کولیک) و... باشد.
- زود به زود شیرخوردن به دلیل هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیرمادر است.
- مکیدن طولانی مدت پستان می تواند به دلیل وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند.
- کم بودن شیر در روزهای اول: مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماری ها محسوب می شود.
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می کند.
- کوچک بودن پستان ها: تولید شیر به اندازه پستان بستگی ندارد مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.



شیردهی مادران شاغل

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
- پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیرمادر در طول ساعت کار استفاده کنید.
- شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستان ها به افزایش شیر کمک می کند.
- شیردوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.

روش دوشیدن با دست



روش دوشیدن شیر با دست

- 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 ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان، درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. (شکل الف)
- سپس آن را به طرف جلو بیاورید. (شکل ب)
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید. (شکل ج)
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.

برای خروج شیر به هاله پستان باید فشار وارد شود نه نوک آن.

- برای جمع آوری شیر از ظروف مناسبی از جنس شیشه یا پلاستیک سخت (محکم) و تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

شیردوشیده شده ۴ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و ۴۸ ساعت در یخچال، در جایخی یخچال ۲ هفته و در فریزر به مدت ۳ ماه قابل نگهداری است.

مرکز مشاوره شیردهی	آدرس	تلفن
مرکز امیرالمومنین (ع)	فلکه رسالت، ابتدای خیابان سمیه (در ساعات اداری)	۳۷۸۳۰۳۹۲
مرکز آتیه	پردیس، بلوار شهروند، خیابان البرز، کوچه ۹، روبروی بوستان	۳۲۸۰۸۲۵۲ شماره گیری عدد ۲
مرکز فرقانی	شیخ آباد، ۱۶ متری ولیعصر (ع)، ک ۴۴ (روزهای: شنبه تا چهارشنبه ساعت ۹ تا ۱۲)	۳۸۸۶۰۷۲۰ ۳۸۸۶۰۴۴۳

در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم، شقاق و یا سایر مشکلات مانند امتناع شیرخوار و...، به شیردهی ادامه داده و برای دریافت خدمات حمایتی و مشاوره به نزدیک ترین پایگاه سلامت محل سکونت یا مرکز مشاوره شیردهی مراجعه فرمایید.