



کارت راهنما برای تغذیه با شیر مادر



تغذیه انحصاری با شیر مادر
از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزد. فقط شیر مادر و قطره ویتامین در ۶ ماه اول کافی است. شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.



تغذیه مکرر در طول شبانه‌روز:
در تمام مدت شبانه‌روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان‌ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می‌باشد و نباید کمتر از ۸ بار در شبانه‌روز باشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک

از به کار بردن پستانک و شیشه شیر جداً خودداری کنید.

استفاده از شیشه:

- موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می‌شود.
- موجب انتقال آلودگی‌ها و عفونت‌ها و بیماری به شیرخوار می‌شود.
- فرم دندان‌ها و قالب فک‌ها را تغییر می‌دهد.



آرامش خاطر داشته باشید و

به توانایی خود در شیردهی تردید نکنید.

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر:

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



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

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

- شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری‌ها است.
- ابتلا شیرخوار را به بیماری‌های عفونی و اختلالات گوارشی... بیشتر می‌کند.
- زمینه‌ساز ابتلا به حساسیت‌ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری‌های قلبی، عروقی و دیابت در آینده است.
- کاهش بهره‌هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می‌شود.

**شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین
برای شیر خوار است.**

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار:

در وضعیت‌های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته)، می‌توانید به کودک خود شیر دهید در هر صورت می‌بایست شانه‌ها و قفسه سینه شیرخوار روبه‌روی 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.



چانه چسبیده به پستان است. بیشتر هاله پستان در دهان کودک قرار گرفته است. لب تحتانی به پایین برگشته است. مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می‌شود.

تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



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

- گریه زیاد شیرخوار می‌تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، خستگی نوزاد، تنهایی و نیاز به بغل کردن، بیماری یا قولنج... باشد.
- زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.
- مکیدن طولانی پستان می‌تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می‌کند.
- کم بودن شیر روزهای اول، مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماری‌ها محسوب می‌شود.
- کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن شیرخوار شیر کافی تولید می‌کند.
- کوچک بودن پستانها؛ تولید شیر به اندازه پستان‌ها بستگی ندارد مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می‌شود.

شیردهی مادران شاغل

اگر شاغل هستید:

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 شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.

شیر خود را بدوشید، تخلیه مرتب پستان‌ها به افزایش شیر کمک می‌کند.

شیر دوشیده 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 داد.



شیر دوشیده شده ۶-۸ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

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 می‌کند.

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 به نوک آن



برای جمع‌آوری شیر از لیوان شیشه‌ای تمیز استفاده کنید.

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