

والدین عزیز

شیرمادر یکی از الطاف بی بدیل خالق هستی و بهترین و کاملترین غذا برای تغذیه نوزادان و شیرخواران می باشد شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیر مادر نیاز به آموختن و کسب مهارت دارد که با انگیزه و علاقه مادر و حمایت اطرافیان تسهیل می گردد

روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار برقراری تماس پوستی مادر با نوزاد بلافاصله پس از تولد، شروع تغذیه نوزاد با آغوز شیر روزهای اول پس از زایمان ظرف ساعت اول تولد و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر توصیه می شود .

منظور از تغذیه انحصاری با شیرمادر آن است که شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی ۱۸۰ روز کامل فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب و آب قند به او داده نشود. دادن دارو در صورت لزوم

طبق نظر پزشک و قطره ویتامین آ+د اشکالی ندارد. دفعات و مدت شیر خوردن شیرخوار باید برحسب میل و تقاضای شیر خوار و مشاهده علائم گرسنگی و سیری وی باشد حجم آغوز که در ۳روز اول پس از زایمان ترشح می شود محدود است اما نیاز نوزاد هم در همین حد است.

جریان شیر از روز سوم تا پنجم بعد از زایمان شروع می شود در هفته های اول برای تحریک تولید جریان شیر و برقراری کامل شیر در هر وعده باید از هر دو پستان به شیرخوار شیر داد . پس از جریان یافتن شیر برای دریافت قسمت آخر شیر که سرشار از چربی است در هر نوبت به شیر خوار فرصت دهید تا یک پستان را کامل تخلیه کند سپس به پستان دیگر گذاشته شود

کنار هم بودن مادر و نوزاد در شب و روز و پرهیز از دادن گول زنک ، پستانک و بطری به شیر خوار از اصول مهم تغذیه با شیر مادر می باشد پس از پایان ۶ ماهگی ۱۸۰ روز کامل باید غذاهای کمکی به شیرخوار داده شود و تنوع غذاها و مقدار آن به تدریج افزایش یافته و تغذیه شیرخوار با شیرمادر در سال دوم استفاده از غذاهای ادامه یابد خانواده همراه با ادامه تغذیه با شیرمادر در تامین نیازهای تغذیه ای شیرخوار حائز اهمیت است

فواید شیر مادر

- تغذیه با شیر مادر ابتلا به چاقی و بیماریهای قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطانها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد

تغذیه با شیر مادر از ابتلا کودک به اسهال، آسم، آلرژی و عفونت های گوارشی و تنفسی محافظت می کند

وضعیت های مادر هنگام شیر دادن



چگونه شیرم را بدوشم

قبل از دوشیدن شیر دست ها را با آب و صابون و سینه را با آب ساده بشویید و از بکار بردن هرگونه کرم ،لوسیون،روغن پرهیز کنید

قبل ازدوشیدن شیراستراحت کردن ،فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان ،حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند

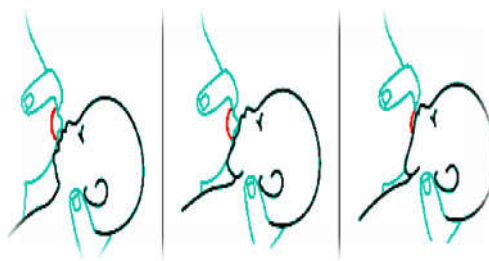
دهان کامال باز و لب پایین او به طرف خارج برگشته ، نوک و قسمت زیادی از هاله پستان در دهان نوزاد می باشد و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب بالایی او مشاهده می شود

مادر هنگام شیر دادن نباید احساس درد و ناراحتی کند

پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته و راه تنفس او را نبندد

مکیدن ها آهسته ولی عمیق است و صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود

شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند



شیر هر مادر برای فرزندخودش بهترین است . و ترکیب آن بر اساس تغییر نیاز های او برحسب سن وحتىی در هر وعده تغییر می کند

مکیدن سینه مادر به رشدوتکامل فک وصورت نوزاد کمک کرده واز پوسیدگی دندان پیشگیری می کند

شیر مادر باعث ایجاد روابط عاطفی مادر ونوزاد شده ودرنتیجه باعث تکامل جسمی وعاطفی کودک می شود

نحوه صحیح در آغوش گرفتن و پستان گرفتن شیر خوار

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن مادر است

سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند

صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است

دوشیده شده باید با فنجان یا قاشق به شیر
خوار داده شود

بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی



واحد آموزش EDU-GUD-01

بخش زایمان

مراکز مشاور شیر دهی

بیمارستان آیت الله هاشمی ۰۳۴۴۴۳۶۰۳۶۶

ریگان ۰۳۴۴۴۳۶۰۴۰۸

نرماشیر ۰۳۴۴۴۲۷۰۰۰۷

بم ۰۳۴۴۴۲۱۰۰۱۵

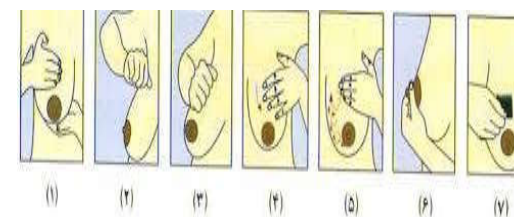
فهرج ۰۳۴۴۲۸۰۱۸۵

شیر دوشیده شده را باید بالفاصله داخل
یخچال ویا فریزر قرار داد ودرجه حرارت اتاق
به شرطی که دور از آفتاب ،چراغ ،شופاژ
درجه حرارت ۲۵-۳۷ درجه سانتی گراد باشد
تا ۴ ساعت ودر یخچال ۴ درجه سانتی
گراد ۹۶ ساعت ودر جا یخی تا ۲ هفته ودر
فریزر معمولی زیر ۱۸ درجه سانتی گراد تا
۳ ماه قابل نگهداری واستفاده است

تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا
در هر بار استفاده اول از شیر های قدیمی تر
استفاده گردد

برای ذوب کردن شیر دوشیده شده منجمد،
هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی
اجاق و یا در ما کروویو قرار ندهید شیر

منجمد باید به آرامی ذوب شود، ظرف محتوی
شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته
وتکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود. شیر



برای دوشیدن شیر دست باید طوری قرار
بگیرد که دو انگشت زیر پستان ودرست در لبه
تحتانی هاله پستان وشست در بالا روی لبه
فوقانی هاله قرار گیرد

پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید
،سپس آن را به طرف جلو بیاورید ،بعد به
قسمت هاله نزدیک به نوک پستان فشار
بیاورید جای انگشتان را روی هاله عوض کنید
تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند

در طی ۲۴ ساعت باید ۸-۱۲ بار شیر را دوشید
برای جمع آوری شیر از لیوان و یا ظرف دهان
گشاد شیشه ای یا پالستیکی سخت تمیز
استفاده کنید

