



راهنمای مادران شیرده

وضعیت صحیح بغل گرفتن نوزاد:

- نکته اول: مادر باید به گونه ای بنشیند که احساس آرامش و راحتی کند.
- نکته دوم: مادر باید نوزاد را به گونه ای در بغل بگیرد که نوزاد نیز احساس آرامش کند. سر نوزاد باید کاملاً به طرف صورت مادر، باسن نوزاد در کف دست مادر قرار گیرد. شکم و قفسه سینه نوزاد کاملاً به سمت شکم و قفسه سینه مادر باشد طوری که ارتباط هم آغوشی بین مادر و نوزاد برقرار گردد.
- نکته سوم: در زمان انداختن سینه داخل دهان نوزاد مادر باید سعی کند هاله قهوه ای پستان تا اندازه ای که در دهان نوزاد جای می گیرد در دهان وی باشد. وقتی نوزاد طعم شیر را احساس کند به صورت غریزی شروع به مکیدن موثر خواهد کرد. مادر باید در حین شیر دادن تمام حواس خود را به نوزاد منعطف نماید. تا نوزاد حجم کافی شیر که شامل بخش اول شیر (For milk) که به صورت مایعات به همراه کمی قند و انتهای شیر (Hind milk) را که شامل مواد مغزی (چربی، پروتئین ها، ویتامین ها و املاح می باشد را دریافت نماید.



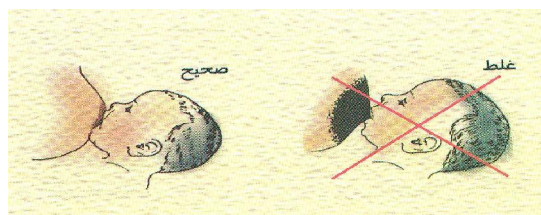
روش زیربغلی:

این روش بغل گرفتن، در نوزادان مادران سزارینی، نارس، و دوقلوها و... کاربرد دارد.



در جریان شیردهی صحیح:

باید دهان شیرخوار بطور کامل باز و چانه او به پستان چسبیده و لب های او به طرف خارج برگشته و قسمت بیشتر هاله پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد.





آروغ گیری:

بعد از این که مادر کاملاً علامت سیری را در نوزادش ببیند طوری که نوزاد به خواب عمیق رفته و پستان در دهان نوزاد شل شده است و خودش پستان را از دهانش خارج نموده باشد، مرحله آروغ گیری رسیده است. در این حالت مادر باید نوزاد را به حالت ایستاده روی سطح صاف قفسه سینه قرار داده و سر نوزاد را به یک طرف چرخانده و باسن نوزاد را با یک دست و سر و گردن نوزاد را با دست دیگر حمایت کند و به مدت تقریباً ۱۵ دقیقه در این حالت نگه دارد و منتظر شنیدن صدای آروغ زدن نوزاد نباشد و سعی کند حتماً حالت ایستاده را با آرامش طی کند تا شیر خورده شده به آرامی وارد معده شود.



دوشیدن شیر:

مادر عزیز آیا می دانید چند روز بعد از تولد نوزاد پری پستان دارید!!

❖ این مشکل بیشتر در مادرانی که دوشیدن صحیح را نمی دانند و ترس از کاهش شیر به دنبال دوشیدن دارند و مادرانی که زایمان اول هستند رخ می دهد.

❖ پری پستان باعث امتناع نوزاد از مکیدن، درد و ناراحتی مادر و روی آوردن به سمت شیشه شیر می شود.

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

دفعات دوشیدن: بر حسب نیاز بهتر است هر ۳ ساعت یکبار با دست و یا شیردوش برقی باشد. برای تداوم شیردهی مخصوصاً وقتی نوزاد نارس بوده یا بستری می باشد، بهتر است دوشیدن شیر انجام گردد.

طریقه عملی دوشیدن شیر:

❖ استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰-۵ دقیقه، حمام کردن، ماساژ پستان به جاری شدن شیر قبل از دوشیدن کمک می کند.

❖ چهار انگشت زیر سینه درست لبه هاله و شصت بالا و روی هاله قرار بگیرد.

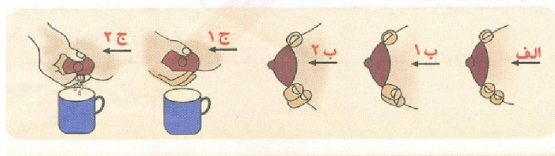
❖ پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

❖ سپس آن را جلو بیاورید.

❖ بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود



توجه: برای خروج شیر باید به هاله فشار بیاورید نه نوک سینه.



مادر عزیز بهتر است بدون توجه به حجم شیر دوشیده شده، این کار را حداقل ۸ بار در شبانه روز انجام دهید.

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

میزان تولید شیر مادر:

به نیاز شیرخوار، دفعات مکیدن پستان ها، محیط و شرایط مناسب، آرامش، استراحت، تغذیه خوب مادر و همچنین داشتن کمک و مشوق بستگی دارد.

توجه: شیردهی بر حسب میل و تقاضای نوزاد است و به هیچ وجه ساعتی نباشد. دفعات شیردهی ۸-۱۲ بار در ۲۴ ساعت باشد.

دلایل گریه نوزاد: خستگی، تحریک بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما، عدم آروغ گیری، گرسنگی، نیاز به تعویض پوشک، بیماریهای مختلف و ...

ممکن است گریه کودک، شما و اطرافیان را به این فکر بیندازد که شیرتان کم است یا شیر خوبی نیست.

دلایل کافی بودن شیر مادر:

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر افزایش وزن کودک براساس منحنی رشد است.
- ادرار نوزاد زرد کم رنگ، و یا بی رنگ (بی بو) و حداقل ۶ بار در روز است.
- مدفوع نرم، زرد خردلی و دانه دانه و بدون بوی بد و پس از هر تغذیه به خصوص در ماه اول وجود داشته باشد.

مزایای شیر مادر:

- ❖ بهترین الگوی رشد و تکامل کودک
- ❖ یک مایع بی نظیر، زنده، ضد عفونت در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونتها بخصوص روزهای اول
- ❖ احتمال کاهش چاقی و برخی بیماریهای مزمن در بزرگسالی مثل قلبی عروقی، سرطانها و دیابت
- ❖ تکلم بهتر، هوش بالاتر، کسب مهارتهای تکاملی - تحصیلی بهتر
- ❖ استریل و تمیز و همیشه در دسترس
- ❖ موجب برگشت سریع رحم به حالت طبیعی کاهش خونریزی بعد زایمان و دیر شروع شدن عادت ماهیانه، پیشگیری از کم خونی مادر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی آیت ا... موسوی

- ❖ کاهش افسردگی
- ❖ کاهش احتمال سرطان پستان و تخمدان
- ❖ دستیابی سریعتر مادر به وزن قبل بارداری

مادر عزیز:

- ❖ شیردهی باید برحسب **میل و تقاضای شیرخوار** بخصوص شبها انجام شود. (حداقل ۸ بار)
- ❖ مهمترین عامل افزایش تولید شیر **مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها** درطول شبانه روزاست.
- ❖ توصیه میشود شیرخوار برحسب تمایل حداقل ۱۲-۸ بار در ۲۴ ساعت برای ۲۰-۱۵ دقیقه از هر پستان تغذیه شود.
- ❖ توصیه میشود حتما قسمت انتهایی شیرمادر که حاوی چربی بیشتری است، در هر وعده شیردهی داده شود تا سبب وزن گیری مناسب نوزاد گردد

مادر گرامی:

در صورت بروز هرگونه مشکل در زمینه شیردهی، به شیردهی خود ادامه داده و به نزدیکترین خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نموده و در صورت عدم حل مشکل با شماره های زیر تماس بگیرید.

کلینیک مشاوره شیردهی: ۴۱۳۱۳۱۵

ساعت: ۱۰-۱۲ صبح به غیر از روزهای تعطیل

جهت دریافت اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه شود:

[HTTP://mousavi.zums.ac.ir](http://mousavi.zums.ac.ir)

