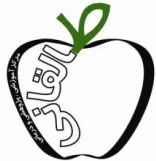




دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

آموزش شیردهی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

مزایای شیردهی برای مادر

از مزایای شیردهی برای مادر جمع شدن سریع رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی است که سبب دیر شروع شدن عادت ماهیانه و جلوگیری از کم خونی مادر و به عقب انداختن تخمک گذاری است که احتمال حاملگی زودرس را کاهش می دهد و مادران اضافه وزن ناشی از ذخیره ی چربی دوران بارداری را زودتر از دست می دهند. علاوه بر مزایای فوق، برای خانواده از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.

تشخیصی اینکه دریافت شیر توسط نوزاد کافی است:

- افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد.
- ۶۰۰ گرم در ماه در ۶ ماه اول به طور متوسط.
- نوزادی که از روز چهارم حداقل ۶ بار در روز ادرار داشته باشد.
- ۳ تا ۸ بار مدفوع در شبانه روز.

اینترنت گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



medlineplus.gov2020

منبع علمی:

جهت پیگیری و سئوالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵ - ۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول

بهتر است در شیردهی تناوب استفاده از هر دو پستان رعایت شود.

میزان و طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه باید مطابق با میل و دلخواه شیرخوار باشد (نه طبق برنامه زمان بندی شده) و فقط مکیدن های مکرر سبب افزایش شیر مادر می شود.

شیر مادر به تنهایی تا شش ماهگی کفایت می کند و پس از آن با نظر پزشک یا مراقب یں در مرکز بهداشتی درمانی تغذیه کمکی شروع خواهد

مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

- رابطه ی عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش می دهد و اثر مطلوب بر مادر و کودک در برقراری رابطه ی عاطفی و امنیت و آرامش روانی دارد.
- حتی در صورت بیمار شدن شیرخوار هم می توانید شیردهی را ادامه دهید.
- شیر مادر عاری از آلودگی، دارای درجه حرارت مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار می باشد.
- شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در بزرگسالی کمتر به بیماری قلبی عروقی مبتلا می شوند و میزان ابتلا به آسم، اگزما، آلرژی، دیابت و عفونت تنفسی در آنها کمتر است.
- اسهال و تعداد دفعات ابتلا به بیماری و بستری شدن طفل در بیمارستان در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر کمتر مشاهده می شود.

مادر عزیز، مقدم فرشته کوچک مبارک

شیر مادر موهبتی الهی و بهترین و کاملترین غذا برای نوزادان شیرخوار و کودکان تا پایان ۲ سالگی است. تماس پوست با پوست پوست می بایست بلافاصله یا در طی ۵ دقیقه اول پس از تولد انجام شود که سبب بهبود روابط مادر و نوزاد شده می شود.



وضعیت صحیح بغل گرفتن و شیردادن:

- مادر عزیز قبل از هر نوبت شیردهی و نیز قبل از دوشیدن پستان ها، دست های خود را با آب و صابون بشوید ولی نیازی به شستن نوک پستان در هر بار شیردهی نیست.
- بهتر است که روزی یکبار استحمام کنید و اگر مقدور نیست، روزی یکبار پستان خود را با آب تمیز و سالم بشوید و از هیچگونه محلول ضد عفونی کننده مثل صابون و ... استفاده نکنید زیرا منجر به ترک خوردن نوک پستان ها می شود.
- قبل از شیردهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و در هر حالت خوابیده به پشت، پهلو یا نشسته و ... چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کنید تا هنگام شیردهی خسته نشوید و دچار کمردرد نگردید.
- نوزاد را بغل گرفته به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار بگیرد.

- صورت نوزاد مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماسست در پهلو شما قرار بگیرد و نشیمنگاه او با کف دستتان حمایت شود.
- نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس دهید تا دهانش را باز کند و چند بار این کار را تکرار کنید تا کاملاً دهانش را باز کند.
- نوزاد باید نوک پستان و قسمت بیشتر هاله ی قهوه ای رنگ اطراف آن را که مخازن شیر در پشت این هاله قرار دارد در دهان بگیرد و با آرواره هایش بتواند بر این مخازن شیر فشار وارد نماید.
- دقت کنید که لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و هاله ی پستان باید در بالای دهان کودک بیشتر از پایین دهان وی قابل رؤیت باشد. مکیدن نوک پستان به تنهایی، موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان می شود.
- دقت کنید که پستان شما با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد. نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند، بنابراین هرگز پستان را به طور ناگهانی از دهان نوزاد خارج نکنید، ابتدا گوشه لب تحتانی نوزاد را بکشید تا کمی هوا وارد دهان شود و سینه را راحت تر رها کند.
- پس از تغذیه از هر پستان باید جهت خروج هوای معده، شیرخوار را بر روی شکم روی ساعد خود گذاشته یا کودک را به طور عمودی روی شانه نگه داشته و باملایمت با دست به پشت او بزنید. اگر شیرخوار مقداری هوا از معده خارج کند، ممکن است فضای بیشتری برای تغذیه پیدا کند.

پس از شیردهی مدت کوتاهی نوزاد را به پهلو بخوابانید تا در صورت استفراغ راه های هوایی او مسدود نشود.

نکات قابل توجه در تغذیه با شیر مادر:

- شیری که در روزه ای اول از سینه مادر ترشح می شود، آغوز نام دارد. این شیر زرد رنگ، غلیظ، بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای شیرخوار است و نوعی واکسن برای نوزاد محسوب می شود.
- در روزهای اول حجم آغوز بسیار کم است ولی نیاز نوزاد هم در همین حد است.
- برای برقراری شیر مادر، تغذیه در روزهای اول باید از هر دو پستان انجام گیرد.
- با زیاد شدن شیر بهتر است اجازه دهید شیرخوار کاملاً یک پستان را تخلیه نماید تا چربی انتهایی شیر را استفاده کند و سیر شود زیرا ترکیب شیر مادر در تمام طول هر وعده تغذیه ی شیرخوار یکسان نمی باشد.
- ابتدای شیر رقیق و حاوی مقدار آب بیشتر و ویتامین ها و پروتئین است که سبب رفع عطش شیرخوار می شود، سپس شیر غلیظ می شود که حاوی چربی بیشتری است.