

شیر دهی



واحد زایشگاه

بهار ۱۴۰۳

با نحوه صحیح شیر دهی یعنی گذاشتن نوک سینه به همراه هاله قهوه ای رنگ در دهان نوزاد و یا مالیدن چند قطره از شیر انتهایی به نوک سینه پس از هر بار شیر دهی می توان از زخم ترک و شقاق نوک سینه پیشگیری کرد.

آسایش و آرامش مادر و حمایت اطرافیان بخصوص همسر در موفقیت امر شیر دهی بسیار موثر است.

در روز های اول پس از تولد نوزاد مقداری از وزن خود را به طور طبیعی از دست می دهد و حداکثر پس از ۱۰ روز به وزن موقع تولد بر می گردد.

تماس پوستی مادر و نوزاد در گرم نگه داشتن و بهبود رشد و تکامل نوزادان نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.



- ◆ مکیدن هایش آرام و عمیق است.
- ◆ صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.
- ◆ آسوده و خوشحال است و در پایان شیر خوردن بسیار راضی و خوشنود به نظر می رسد.
- ◆ مادر هیچگونه دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی کند.

نکته ها:

- ⇐ تولید شیر به اندازه ی پستان ها بستگی ندارد بلکه مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.
- ⇐ پس از هر بار شیر دادن نوزاد را حدود ۵ الی ۳۵ دقیقه به حالت قائم نگه دارید و پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند.
- ⇐ از دادن آب قند ترنجبین و شیر خشک و ... به شیرخوار خودداری کنید.
- ⇐ به هیچ وجه از پستانک و شیشه برای آرام کردن و تغذیه کودک استفاده نکنید.

مادر گرامی:

- ◆ شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای نوزاد شمامست.
- ◆ تغذیه با شیر مادر باید اولین غذای نوزاد باشد و در ساعت اول پس از تولد شروع می شود.
- ◆ شیر مادر در روز های پس از تولد زرد رنگ و بسیار مغذی است (آغوز) که به دلیل داشتن مواد مختلف ایمن بخش به عنوان اولین واکسن محسوب می شود.
- ◆ حجم شیر مادر در روزهای اول اندک و برابر با نیاز های غذایی نوزاد می باشد و به تدریج با مکیدن پستان حجم شیر اضافه خواهد شد.
- ◆ دفعات شیر دهی باید بسته به میل و تقاضای شیر خوار باشد نه بر حسب عادت و زمان مشخص فاصله طولانی بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر مادر می شود.

- ◆ نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند باید به طور متوسط ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز از پستان مادر تغذیه شوند.
- ◆ طول مدت تغذیه با توجه به تفاوت های بین شیرخواران و مادران از یک نوبت تغذیه به نوبت دیگر متغیر است و همچنین بسته به خصوصیات شخصی و سن کودک تفاوت می کند.



- ◆ شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا پایان ۶ ماهگی تمام نیاز های شیرخوار را تامین می کند و حتی در هوای گرم و یا خشک و یا مرطوب هم شیرخوار نیاز به آب نداشته و با تغذیه مکرر از پستان مادر نیاز های او برآورده می گردد.

نحوه صحیح شیردهی:

الف: قبل از شیر دهی دستهایتان را با آب و صابون بشویید (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یک بار کافی است)

ب: هنگام شیر دادن بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار گذاشته و دست دیگر را زیر پستان بگذارید طوری که انگشت شست روی پستان و چهار انگشت دیگر زیر آن قرار گیرد. (مانند C انگلیسی)

ج: هاله قهوه ای پستان علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز باشد. هنگام مکیدن پستان لب تحتانی شیر خوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان مادر تماس داشته باشد.

نشانه های وضعیت درست شیر خوردن:

- ◆ تمام بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست.
- ◆ صورت او روبروی پستان مادر است.
- ◆ چانه اش روی پستان مادر قرار گرفته است.
- ◆ دهانش کاملاً باز است.
- ◆ لب پایین او بطرف خارج برگشته است.
- ◆ قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب فوقانی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب تحتانی او قابل دیدن است.
- ◆ زبان او را که به حالت مقعر و دور تا دور پستان را گرفته است می توان با کشیدن لب پایین نوزاد به طرف پایین مشاهده نمود.