

آنچه مادران، باید در زمینه شیر مادر بدانند

آموزش تغذیه با شیر مادر:

- مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا و یا نوشیدنی دیگری، جای شیر مادر را نمیگیرد.
- اهداف آموزشی:
- توصیه ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد نمود.
- مزایای شیر مادر:
- شیر مادر از لحظه تولد تا پایان ۶ ماهگی میتواند به تنهایی، تمام نیازهای شیرخوار را که برای رشد او لازم است تامین نماید.
- آغوز یا شیر روزهای اول، زرد رنگ و غلیظ و بسیار مغذی و مفید و ارزنده ای است که به منزله اولین واکسن و مهمترین اقدام ایمن سازی برای شیرخوار میباشد.
- شیر مادر دارای عوامل ضد عفونی است که شیرخوار را در برابر اسهال و سایر عفونتها محافظت می نماید.
- شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی بوده و انرژی مورد نیاز برای رشد مطلوب شیرخوار را تامین مینماید.
- شیر مادر تمام آب مورد نیاز شیرخوار را تامین میکند.
- تغذیه با شیر مادر به مادر و کودک کمک می کند تا ارتباط نزدیک تر و عاطفی تر برقرار کنند.
- شیر دهی سلامت مادر را تامین می کند.
- خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر مادر تغذیه می کند، زود تر قطع می شود.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- تغذیه با شیر مادر، حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد.

نکات قابل توجه مادران شیر ده:

- شیری که در روزهای اول بعد از زایمان ترشح می شود، آغوز یا کلاستروم نام دارد که غلیظ و زرد رنگ بوده و بسیار مفید می باشد و حتما شیرخوارتان را با آن تغذیه نمائید.
- هر زمان که کودک میل به شیر خوردن دارد، کودک خود را با شیر مادر تغذیه نمائید نه بر طبق ساعت.
- مادرانی که زایمان طبیعی دارند در یک ساعت اول تولد، و مادرانی که سزارین شده اند در اولین زمان توانایی پاسخ به نوزاد باید به کودک خود شیر دهند.
- تغذیه با شیر مادر بطور مرتب به تولید شیر مادر کمک می کند.
- در ۶ ماه اول تولد، بجز شیر مادر و ویتامین ها، چیز دیگری به شیرخوار ندهید.
- از روز پانزدهم تولد، هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ + د طبق دستورالعمل به کودک بدهید.
- قبل از هر بار شیر دادن، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

کفایت شیر مادر برای کودک:

- نشانه های کافی بودن شیر مادر افزایش وزن کودک بر اساس منحنی رشد است.
- خیس کردن ۶ پوشک در روز، در کودکان شیر مادر خوار، دلیل کافی بودن شیر مادر است.
- افزایش ماهانه ۵۰۰ گرم به وزن شیرخوار در ماههای اول تولد، نشانه کافی بودن شیر مادر است.

نحوه صحیح دوشیدن شیر مادر و نگهداری آن :

- دوشیدن شیر مادر با دست ، بهترین روش است . با فکر کردن به شیرخوار و نگاه به او و با اعتماد به نفس میتوان براحتی شیر دوشید.
- گذاشتن حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان ، دوش گرفتن و ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند.
- برای دوشیدن شیر باید ۴ انگشت را زیر پستان در لبه هاله و انگشت شست در بالا و روی هاله قرار گیرد. پستان را به طرف قفسه سینه فشار داده و بعد آن را به جلو بیاورید ، بعد به قسمت هاله فشار بیاورید و جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- شیر را در ظروف پلاستیکی یا شیشه ای تمیز و جوشانده شده بریزید.
- شیر دوشیده شده را در هوای اتاق به مدت ۸ ساعت و در یخچال به مدت ۳ ماه می توان نگهداری کرد.
- برای استفاده از شیر ذخیره شده باید ظرف شیر را در آب گرم قرار دهید و پس از گرم شدن با قاشق یا فنجان به شیرخوار بدهید.
- در هنگام استفاده از شیر دوشیده شده ، شیرخوار را به حالت نیمه نشسته نگه دارید.

پدر عزیز حمایت‌های روحی و روانی شما از مادران شیرده ، آنها را در امر تغذیه شیرخوار موفق خواهد کرد.

پمفلت آموزشی تغذیه با شیر مادر

منبع :سایت دانشگاه علوم پزشکی تبریز(معاونت بهداشت)

تهیه و تنظیم : ملیحه سلمانی (مسئول آموزش به بیمار بخش زنان – زایمان)

بهار ۱۴۰۲

بیمارستان امیرالمومنین علی ابن ابیطالب (ع)

شماره تماس :۰۲۸۱۸۱۹۰-۹۹ داخلی (۳۱۲)

Cross-cradle hold گهواره ای متقاطع



- قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد.
- مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگاهدارد.

Madonna or cradle hold گهواره ای



- سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقی ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شپه می خورد در پهلو مادر و یا به باسن وی تکیه دارد
- مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگاه دارد .

Clutch, Under arm football hold زیر بغلی



- شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می گیرد.
- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگاه دارد.