

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

چگونه از کافی بودن شیر خود
برای کودک مطمئن شوم؟



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری ۱۴۰۲

• حالت روحی مادر

- داشتن اعتماد به نفس
- اجتناب از نگرانی
- تمایل و علاقه به شیردهی
- پرهیز از خستگی و کار زیاد
- صرف وقت کافی برای استراحت

آب قند هیچ جایگاهی در تغذیه کودک ندارد و هرگز نباید
استفاده شود.

۱۶-۱۰ مرداد ماه هفته جهانی
تغذیه با شیر مادر می باشد.

سایت بیمارستان : <https://hospitalshohada.medilam.ac.ir/>

شماره تماس : ۰۸۴۳۳۷۲۴۴۴۱ بخش داخلی

• رفتار های صحیح در مورد تغذیه با شیر مادر

- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد به هنگام شیر دادن
- حداقل ۸ بار تغذیه با شیر مادر در شبانه روز (۱۲ - ۱۰ بار بهتر است)
- تغذیه با شیر مادر براساس نیاز کودک در تمام طول ۲۴ ساعت به ویژه در نیمه شب ها
- تخلیه کامل حداقل یک پستان در هر وعده تغذیه با شیرمادر
- عدم استفاده از شیشه و پستانک
- شروع تغذیه تکمیلی در پایان ۶ ماهگی با مشاوره کارکنان بهداشتی
- مدت زمان هر وعده تغذیه با شیرمادر به دلخواه شیرخوار (۵-۳۰ دقیقه)

قبل از بررسی موارد مربوط به کافی بودن شیر مادر نخست نکاتی پیرامون مراقبت از پستان ذکر می کنیم:

خانم شیرده باید نوک پستان ها را کاملا تمییز نگه دارد. البته شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و هم چنین استفاده از صابون توصیه نمی شود. فقط کافی است خانم شیرده پستانهای خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهد تا در معرض هوا خشک شود. در صورت بروز شقاق یا زخم مادر می تواند برای بهبود آن بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیر خود را روی نوک پستان و هاله پستان قرار دهد. در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح می شود، پستانهای پر شیر، بزرگ و احتمالا دردناک می شوند. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمییز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.

• **علائم زیر در شیر خوار به معنای ناکافی بودن شیرمادر است.**



- عدم وزن گیری مناسب کودک براساس منحنی رشد
- خیس شدن کمتر از ۶ کهنه در طول ۲۴ ساعت
- بوی تند و زرد رنگ ادرار

• **علائم زیر در مادر دلیل بر ناکافی بودن شیرمادر نمی باشد:**

- کوچک بودن پستانها
- نرم بودن پستانها
- نداشتن سابقه شیر کافی در خویشان و اقوام
- نوک پستان فرو رفته و نبلند
- عدم سابقه قطع شیر در شیردهی قبلی



• **علائم زیر در شیر خوار دلیل ناکافی بودن شیرمادر نمیباشد:**

- خوب نخوابیدن
- زود بیدار شدن
- مکیدن انگشتان

نگرانی مادر در مورد کافی نبودن شیر خود برای نوزاد شایعترین علت برای شروع تغذیه کمکی و شروع زودتر از موقع غذاهای کمکی می باشد که این امر خود موجب کم شدن شیرمادر میشود