يا من اسمه دواء و ذكره شفاء

چگونه از کافی بودن شیر خود برای کودکم مطمئن شوم؟

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری 1404

- **حالت روحي مادر**

– داشتن اعتماد به نفس
– اجتناب از نگراني
– تمايل و علاقه به شيردهي
– پرهيز از خستگي و كار زياد
– صرف وقت كافي براي استراحت

آب قند هيچ جايگاهي در تغذيه كودك ندارد و هرگز نبايد استفاده شود.

10-16 مرداد ماه هفته جهانی تغذیه با شیر مادر می باشد.

- **رفتار هاي صحيح در مورد تغذيه با شير مادر**

– تماس پوست با پوست مادر و نوزاد به هنگام شير دادن
– حداقل 8 بار تغذيه با شير مادر در شبانه روز (12 - 10 بار بهتر است)
– تغذيه با شير مادر براساس نياز كودك در تمام طول 24 ساعت به ويژه در نيمه شب ها
– تخليه كامل حداقل يك پستان در هر وعده تغذيه با شيرمادر
– عدم استفاده از شيشه و پستانك
– شروع تغذيه تكميلي در پايان 6 ماهگي با مشاوره كاركنان بهداشتي
– مدت زمان هر وعده تغذيه با شيرمادر به دلخواه شيرخوار (5-30 دقيقه)

- **علائم زیر در شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نمی باشد:**
  - خوب نخوابیدن
  - زود بیدار شدن
  - مکیدن انگشتان

نگرانی مادر در مورد کافی نبودن شیر خود براي نوزاد شایعترین علت براي شروع تغذیه کمکي و شروع زودتر از موقع غذاهاي کمکي مي باشد که این امر خود موجب کم شدن شیر مادر مي شود

- **علائم زیر در شیرخوار به معناي ناکافي بودن شیرمادر است.**

  - عدم وزن گیري مناسب کودك براساس منحني رشد
  - خیس شدن کمتر از 6 کهنه در طول 24 ساعت
  - بوي تند و زرد رنگ ادرار
  -

- **علائم زیر در مادر دلیل بر ناکافي بودن شیر مادر نمي باشد:**
  - کوچك بودن پستانها
  - نرم بودن پستانها
  - نداشتن سابقه شیر کافي د رخویشان و اقوام
  - نوك پستان فرو رفته و نبلند
  - عدم سابقه قطع شیر در شیردهي قبلي

قبل از بررسي موارد مربوط به کافي بودن شیر مادر نخست نکاتي پیرامون مراقبت از پستان ذکر مي کنیم:

خانم شیرده باید نوك پستان ها را کاملا تمییز نگه دارد. البته شستن نوك پستان در هر بار تغذیه نوزاد و هم چنین استفاده از صابون توصیه نمي شود. فقط کافي است خانم شیرده پستانهاي خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهد تا در معرض هوا خشك شود .در صورت بروز شقاق یا زخم مادر مي تواند براي بهبود آن بعد از تغذیه نوزاد یك قطره از شیر خود را روي نوك پستان و هاله پستان قرار دهد. در روزهاي اول بعد از زایمان که شیر در پستانها ترشح مي شود، پستانهاي پر شیر، بزرگ و احتمالا دردناك مي شوند.بدین منظور مادر باید ابتدا با یك حوله تمییز و گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آب گرم بگیردو پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید.