

## شیرده موفقی؟

- حداکثر نیم ساعت بعد از زایمان شیردهی را آغاز کند
- دفعات شیر دهی مکرر و مدت زمان آن طبق میل شیرخوار
- آشنایی با روش های صحیح شیردهی
- ❖ نوزاد را از شیر خود تغذیه کند(حتی از طریق دوشیدن و با قاشق یا فنجان به نوزاد بدهد).

- در ۶ ماه اول نوزاد را فقط با شیر خود تغذیه کند(نه آب و نه آب قند!)
- شب ها حتما به کودک شیر بدهد و شیردهی را تا پایان ۲ سالگی ادامه دهد

## ❖ بعضی مادران مجبورند شیر خود را ذخیره کنند. حالا چطوری؟!

- با استفاده از پمپ شیردوش یا دوشیدن با دست می توانند شیر را جمع آوری کنند. به مدت ۶ ساعت در دمای اتاق و دور از آفتاب، در یخچال تا ۴۸ ساعت و در جای یخی یخچال تا ۳ ماه و در فریزر جداگانه تا ۶ ماه قابل نگهداری است، ظرف ذخیره شیر، برچسب تاریخ داشته باشد تا اولویت مصرف مشخص باشد، برای گرم کردن شیر هم می توان آن را در دمای اتاق قرار داد تا کم کم با اتاق هم دما شود یا اگر ظرف شیر شیشه ای است، ظرف را در آب گرم(ولرم) گذاشته و دورانی بچرخانید تا شیر ذوب شود و هم دما با اتاق، بعد از آب شدن شیر یخ زده، حداکثر تا ۴ ساعت باید مصرف شود و اگر اضاف آمد، باقی مانده اش دور ریخته شود(بهتر است هر ظرف شیر، حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ سی سی شیر داشته باشد).

## ❖ تغذیه با شیر مصنوعی ← خطر!!!

- شیر مادر موادی در خود دارد که مثل واکسن عمل میکند ولی شیر مصنوعی فاقد مواد ایمنی بخش در برابر بیماری هاست.(نوزاد بیشتر مریض میشود).
- شیر مصنوعی خطر ابتلا به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی را بیشتر میکند
- شیر مصنوعی امکان ابتلا به دیابت، چاقی، انواع حساسیت ها مثل آسم را در آینده افزایش می دهد.
- رابطه عاطفی مادر و نوزاد هم کاهش پیدا میکند.

## چطور بفهمیم که شیر مادر کافی است؟ 😊

- ۱- بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر، افزایش وزن است. ( اما طی ۱۰ روز اول ممکن است شیرخوار وزن از دست بدهد اما تا دو هفته دوباره به وزن تولد خود برمیگردد). طی هفته اول بعد از زایمان شیر کم است اما جای نگرانی نیست):  
این شیر کم، منبعی از مواد مفید است پس حتما نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید.
- ۲- وقتی شیر مادر کافی باشد تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت وجود دارد با ادرار کم رنگ از روز ۴ تولد به بعد.
- ۳- اجابت مزاج(مدفوع) ۸-۳ بار در ۲۴ ساعت(بعد از یک ماهگی کاهش می یابد).
- ۴- هوشیار بودن و قدرت عضلانی خوب و پوست شاداب.

## ❖ چرا نوک سینه زخم می شود!

- ۱- مهمترین علت شیردهی اشتباه
- ۲- شستشوی مکرر مخصوصا با صابون
- ۳- تماس حوله کثیف یا محلولها و کرم های دارویی با پستان

## ❖ وضعیت های صحیح شیردهی:

شانه و گردن مادر راحت باشد، پشت مادر بالش وجود داشته باشد، اگر روی صندلی می خواهد شیر بدهد یک ۴ پایه زیر پایش بگذارد، نوزاد را به خودش نزدیک کند، سر نوزاد در خم آرنج قرار بگیرد، بدن و سر نوزاد در یک خط باشد و تمام نوک سینه و

قسمتی از هاله سینه در دهانش باشد، سینه روی بینی نوزاد نباشد. دهانش کاملا باز و لب پایین به طرف خارج برگردد و موقع شیر خوردن صدا از دهانش خارج نشود.



رئیس بخش: دکتر عتیق پور

سوپروایزر سلامت: خانم گلنام

نام بخش: Postpartum

فاطمه سالاری پورفارغانی

