



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

## شیر مادر

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



### شیر دهی مادران شاغل

۱. در تمام مدت مرخصی زایمان شیرخوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید.
۲. پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
۳. از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعات کار استفاده کنید.
۴. شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستان ها به افزایش شیرکمک می کند.
۵. شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
۶. شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند.
۷. شیر دوشیده شده ۸-۶ ساعت دردمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.

### روش دوشیدن شیر با دست:

۱. دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
۱. فکر کردن به شیرخوار و نگاه کردن به او، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن یا ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر کمک می کند.
۲. دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.
۳. پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.
۴. سپس آنرا بطرف جلو بیاورید
۵. بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید
۶. بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند.
۷. برای خروج شیربه هاله پستان باید فشار وارد شود نه نوک آن
۸. در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم، شقاق پستان و ... به شیردهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

\*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

**روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار**

۱. در وضعیتهای مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او همسطح نوک پستان .
۲. دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد.
۳. چانه چسبیده به پستان
۴. قرار گرفتن هاله پستان در دهان
۵. لب تحتانی به پایین برگشته است .
۶. مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان میشود.
۷. آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیر دهی تردید نکنید .

**شروع به موقع تغذیه با شیرمادر :**

۱. تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان ( و یا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارین ) شروع کنید .
۲. هرچه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود شانس موفقیت شیر دهی بیشتر است .
۳. عدم شیردهی زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و آگزما ، چاقی مفرط ، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت درآینده است و علاوه بر موارد گفته شده کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را نیز موجب می شود .

شیر مادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیر خوار است .

**تغذیه انحصاری با شیر مادر :**

از دادن آب و آب قند ، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید . فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین در ۶ ماه اول کافی است . شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید .

**تغذیه مکرر در طول شبانه روز:**

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید . مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها برحسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز می باشد .

**عدم استفاده از شیشه و پستانک :**

از بکار بردن پستانک و شیشه شیر جداً خودداری کنید .  
استفاده از شیشه :

۱. موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از دهان و کاهش شیر مادری شود .
۲. موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها و بیماری به شیر خوار می شود .
۳. فرم دندان ها و قالب فک ها را تغییر می دهد .

**تشخیص کافی بودن شیر مادر:**

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن

شیرخوار بر اساس منحنی رشد است .

برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .

**موارد زیر را بعلت ناکافی بودن شیر خود تصور****نکنید :**

گریه زیاد شیرخوار می تواند بعلت خیس بودن کهنه ، سرد یا گرم بودن ، ملاقات بیش از حد بستگان ، بیماری یا قولنج .... باشد .

زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است . مکیدن طولانی پستان می تواند به لحاظ وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد و اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف می کند .

مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی ضروری و حیاتی است و اولین واکسن او در برابر بیماری ها محسوب می شود . کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود . تولید شیر به اندازه پستان ها و کوچک یا بزرگ بودن آنها بستگی ندارد .

**آرامش خاطر داشته باشید و به توانایی خود در شیر دهی**

تردید نکنید .