



بیاضستان وزیرخانه کسری - کرج



راهنمای تغذیه با شیر

مادر (۱)

کد: QI-HPo21p-03

ارتباط با ما : ۴ - ۰۲۶۳۴۴۱۶۲۳۳

کد داخلی ۳۱۹

تهیه و تنظیم مطالب : دفتر پرستاری واحد

آموزش سوپر وایزر آموزشی پرستو

رضائی جعفری

۱۴۰۲

نشانه دریافت کامل شیر مادر می باشد .

*توصیه هایی جهت بهداشت پستانها

*طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می شود.

*بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستانها یک قطره شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود.

*گاهی در روزهای اول به علت تجمع شیر پستانها و پرخونی آنها، پستانها دردناک و متورم می شوند که بهتر است ابتدا آنها را کمی دوشیده و بعد به کودک شیر داد.

* اگر تورم پستانها همراه با تب باشد ، نشانه عفونت است.

((در این صورت شیردهی را قطع نکنید. بهتر است پستانها را

دوشیده و به کودک شیر بدهید و پس از شیردهی برای به کاهش درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید و حتما به پزشک مراجعه نمایید.

* هرگز نوک سینه را با فشار از دهان کودک بیرون نکشید، بلکه انگشت کوچک خود را بعد از شستن دست در گوشه دهان شیرخوار گذاشته و اجازه بدهید کودک خود پستان را رها کند .

*در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ روی پستانها و یا دهان شیرخوار به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .

*شستن مداوم پستانها با آب و صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می شود.

*توجه داشته باشید بزرگی و کوچکی پستانها نقشی در میزان شیر ندارد.

*در دوران شیر دهی کنید از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.



روش گهواره ای

روش گهواره ای برعکس



شیردهی به حالت خوابیده به پشت



روش فوتبال



روش کمک آغوشی



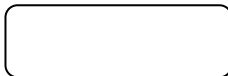
روش خوابیده به پهلو برعکس



روش خوابیده به پهلو گهواره ای



روش خوابیده به پهلو



آموزش تغذیه با شیر مادر

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگر جای شیر مادر را نمی گیرد. توصیه ها و نکات این جزوه آموزشی شما را هر چه بیشتر در امر شیردهی به شیرخوارتان یاری خواهد کرد.

مزایای شیر مادر

- ☉ شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- ☉ تغذیه با شیر مادر پیوند محبت بین مادر و شیرخوار را محکم تر می کند.
- ☉ خونریزی بعد از زایمان در مادری که کودکش را با شیر خود تغذیه می کند زودتر قطع می شود.
- ☉ تغذیه با شیر مادر از ابتلا کودک به بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت های تنفسی و گوش درد، آلرژی عفونت های گوارشی محافظت می کند.
- ☉ موادی که در شیر مادر (مخصوصاً در آغوز یا شیر روزهای اول) وجود دارد کودک را در برابر بیماری ها و عفونت ها مقاومتر می کند.
- ☉ تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- ☉ تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد.
- ☉ تغذیه با شیر مادر ابتلا به چاقی و بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، سرطان ها، دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.
- ☉ مکیدن سینه مادر به رشد و تکامل فک و صورت نوزاد کمک کرده و از یوسیدگی دندان پیشگیری می کند.
- ☉ شیر مادر باعث ایجاد روابط عاطفی مادر و نوزاد شده و در نتیجه باعث تکامل جسمی و عاطفی کودک می گردد.

نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کند:

* شیر غلیظی که در اولین روز های بعد از زایمان ترشح می شود، **آغوز یا کلوستروم** نام دارد که بسیار مفید است. کودکان را با

آن حتما تغذیه کنید.

* به کودک خود اجازه دهید هر وقت که احساس گرسنگی کرد شیر بخورد، نه بر طبق ساعات معین.

* تغذیه شبانه و مرتب به تولید شیر کمک می کند.

* قبل از هر بار شیردهی دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

* شستن پستانها یکبار در روز با آب ساده کافیت.

* در هفته اول تولد باید از هر دو پستان به کودک شیر داد، تا ترشح شیر تحریک شود، اما در هفته بعد شیرخوار می تواند در هر نوبت یک پستان را تخلیه کند.

* به هنگام شیردهی به وضعیت قرار گرفتن پستان در دهان شیرخوار توجه کنید که علاوه بر نوک پستان هاله قهوه ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.

* از روز پانزدهم تولد هر روز قطره مولتی ویتامین یا آ+ د طبق دستور به کودک بدهید.

* برای تامین طبیعی ویتامین D بهتر است شیرخوار را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داد.



روش صحیح دوشیدن شیر مادر

۱- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

۲- 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 به جاری شدن شیر کمک می کند.

۳- برای دوشیدن دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر

پستان لبه، درست در هاله و شست و در بالا روی هاله قرار بگیرد.

۴- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. آنرا به طرف

جلو بیاورید سپس به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.

۵- جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری

تخلیه شوند.

۶- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده

استفاده کنید.



* چگونه می توان فهمید که شیر مادر برای کودک

کافی است؟

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

مرا کنید. اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده می کند و روزانه

حدود ۶ کهنه را خیس می کند. و ۳ الی ۸ بار مدفوع در ۲۴ ساعت

KASRA HOSPITAL

KASRA HOSPITAL