⇐ علائم گرسنگی نوزاد:

علائم زودرس: نوزاد دهانش را باز کرده و دنبال پستان می گردد، دستش در دهانش است و حرکت سریع چشمی دارد.

علائم دیرس: نوزاد اخم می کند، بی قرار است و گریه می کند.

⇐ مراحل دوشیدن شیر با دست

۱. **تحریک پستان برای جاری شدن شیر:** استفاده از یک حوله گرم و مرطوب روی پستان به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، دوش آب گرم یا ماساژ پستان به صورت ملایم .

۲. **گرفتن پستان و فشار بر مجاری شیر:** انگشت شست در بالا و دو انگشت اول یا سایر انگشتان در زیر پستان و روی لبه هاله قهوه ای دور نوک پستان قرار گرفته طوری که ۳ تا ۴ سانتی متر از نوک پستان فاصله داشته باشد. پس از آن ابتدا کمی به طرف قفسه سینه فشار وارد کرده و سپس به سمت جلو هل داده شود.

۳. در حین عمل دوشیدن شیر محل انگشتان شست و سایر انگشتان دور هاله پستان باید تغییر کند تا تمامی مجاری شیر تخلیه گردد. دوشیدن کامل پستان با دست حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد.



⇐ طریقه ذخیره و مصرف شیر دوشیده شده

ظروف مناسب برای ذخیره و انجماد شیر باید درب دار بوده و به ترتیب ظروف شیشه ای، ظروف پلاستیکی سخت شفاف و در آخر ظروف پلاستیک سخت غیر شفاف توصیه می گردد. تاریخ ذخیره شیر باید روی ظرف درج گردد.

⇐ شرایط نگهداری شیر دوشیده شده

* شیر نباید در دمای بالای ۳۷ درجه نگهداری شود. شیر تازه در دمای اتاق به مدت ۴ ساعت و در یخچال به مدت ۴۸ ساعت قابل نگهداری می باشد. شیر دوشیده شده را در جایخی یخچال به مدت ۲ هفته، در فریزر ۳ ماه و در فریزر مستقل (صنعتی) با انجماد عمیق (۲۰_ درجه) به مدت ۶ ماه می توان ذخیره کرد.

روش ذوب کردن شیر یخ زده:

* برای ذوب کردن شیر نباید آن را جوشاند یا روی حرارت مستقیم اجاق، فر یا ماکروویو قرار داد. بهترین روش این است که شیر منجمد را شب قبل از مصرف، در یخچال گذاشته تا روز بعد استفاده شود. در این حالت شیر ذوب شده تا ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود.
* می توان ظرف شیر را داخل قابلمه ای حاوی آب قرار داد و آب را تا ۳۷ درجه سانتی گراد حرارت داد که شیر ذوب گردد.



* شیر منجمد شده ای که ذوب شده است نباید دوباره منجمد شود.

⇐ روش شیردادن با فنجان

*تغذیه با فنجان را در شیرخوار آرام، گرسنه، بیدار و هوشیار انجام دهید. ضمن حفظ پشت، سر و گردن شیرخوار، او را تقریبا حالت نشسته در بغل خود نگه دارید. جهت پیشگیری از دست زدن شیرخوار به فنجان می توانید او را در ملحفه بپیچید.

فنجان را نباید بیش از حد پر کنید. لبه فنجان را به آرامی بر روی لب پایین بگذارید. به لب پایینی فشار وارد نکنید. فنجان را به آرامی طوری کج کنید که شیر در تماس با لب پایینی قرار بگیرد. بگذارید شیرخوار در ابتدا بـــا مزه مزه کردن یا زبان زدن به شیر و گاهی جرعه جرعه نوشیدن، سرعت شیرخوردن را خودش کنترل کند. از ریختن شیر به دهان شیرخوار پرهیز کنید.

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

تغذیه با شیرمادر



در صورت مواجه شدن با هرگونه مشکل در شیردهی، می توانید به محل های ذیل مراجعه نمایید و یا تماس بگیرید:

کلینیک تخصصی بیمارستان نهم دی صبح روزهای غیرتعطیل واحد مشاوره شیردهی	۵۲۲۲۶۰۱۶ – داخلی ۴۱۱
بخش نوزادان	۵۲۲۲۶۰۱۶ – داخلی ۳۲۱
بخش زایمان	۵۲۲۲۶۰۱۶ – داخلی ۳۲۷

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

9DH BFP شماره بازنگری : ۱ تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۱۷

مادر گرامی شیرمادر بهترین غذا برای شیرخوار می باشد. توصیه های ذیل شما را در امر شیردهی یاری خواهد کرد.

⇐ مزایای شیر مادر برای شیرخوار

* آغوز (شیر روزهای اول) زردرنگ، غلیظ و بسیار مغذی است و اولین واکسن برای حفاظت کودک در برابر بیماری ها می باشد.
* ضریب هوشی در کودکانی که شیرمادر می خورند بیشتر است.
* هضم شیر مادر راحت تر، همیشه گرم، تمیز و دسترس می باشد.
* تغذیه با شیرمادر رابطه عاطفی مادر و فرزند را افزایش می دهد.
* احتمال ابتلاء به آسم، حساسیت، بیماری های گوارشی و گوش درد در کودکانی که از شیرمادر تغذیه می کنند کمتر است.

⇐ مزایای شیردهی برای مادر

* احتمال بروز سرطان پستان و رحم در مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند کمتر می باشد.
* در مادرانی که به نوزاد شیر نمی دهند رحم بعد از زایمان دیرتر جمع می شود و میزان خون دفع شده از بدن بیشتر می باشد، بنابراین احتمال کم خونی نیز در آنان بیشتر است.

⇐ نکات مهم در فرآیند شیردهی

* در ۶ ماه اول از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذا به شیرخوار پرهیز نمایید.
* قبل از هر نوبت شیردهی دست های خود را بشویید.
* حجم شیر مادر در روزهای اول تولد کم و به اندازه نیاز نوزاد است و به تدریج با مکیدن نوزاد افزایش می یابد. قسمت اول شیر در هر بار شیردهی رقیق و آبکی است و کم کم غلیظ تر و چرب تر می گردد، لذا شیرخوار باید در هر وعده هر دو بخش شیر را دریافت کند.
* طول مدت شیرخوردن حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می باشد و فاصله بین نوبت های شیردهی به میل شیرخوار بستگی دارد.

* از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان و انتقال آلودگی می گردد پرهیز نمایید.
* مهم ترین عامل افزایش شیر مادر مکیدن صحیح و مکرر نوزاد از پستان با توجه به میل و تقاضای شیرخوار است.
* برای چند هفته اول تولد توصیه می شود که نوزاد حداقل هر ۲ الی ۳ ساعت یک بار برای شیردهی بیدار شود.

⇐ روش های بغل گرفتن شیرخوار

مادر می تواند با توجه به شرایط جسمی و سهولت در امر شیردهی به صورت نشسته یا دراز کشیده به نوزاد شیر دهد.

* روش گهواره ای (معمولی)
* روش گهواره ای متقابل
* روش زیربغلی
* روش خوابیده به پهلو

⇐ نحوه نگهداشتن پستان

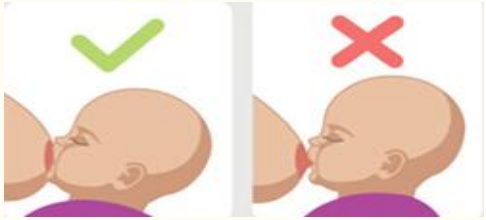
* بهترین روش نگهداشتن پستان توسط مادر برای شیردهی، گرفتن آن به شکل حرف c می باشد. به این صورت که چهارانگشت زیر پستان و انگشت شست بالای پستان و تا حد امکان با فاصله از هاله قهوه ای نوک پستان قرار می گیرد.
* سر و گردن و بدن شیرخوار در یک امتداد باشد، سر شیرخوار کمی متمایل به عقب بوده و گردن نچرخیده باشد.



* بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر، صورت شیرخوار رو به روی پستان و بینی اش رو به نوک پستان باشد. نوزاد و شیرخواران کم سن نیاز دارند که تمام بدنشان با دست مادر حمایت شود.

⇐ نشانه های پستان گرفتن صحیح

*دهان شیرخوار کاملا باز است.
* تمام نوک پستان و مقدار زیادی از هاله قهوه ای رنگ پستان در دهان شیرخوار قرار دارد.
* بینی و چانه در تماس با پستان، لب ها به خصوص لب پایینی به بیرون برگشته باشد.
* مکیدن ها آرام و عمیق همراه با وقفه های کوتاه مدت است.
* صدای قورت دادن شیر بعد از چند مک شنیده می شود.
*گونه ها گرد و برآمده بوده و فرورفته نیست.
* مادر دردی در پستان ها احساس نمی کند.



⇐ نشانه های کافی بودن شیر مادر

بررسی کودک از نظر وزن: از دست دادن وزن در روز های اول تولد طبیعی است و تا روز پنجم اکثر نوزادان حدود ۷ درصد وزن هنگام تولد را از دست می دهد. شیرخوار می بایست روز دهم تا چهاردهم مجدد وزن تولد خود را باز یابد.

بررسی کودک از نظر دفع ادرار و مدفوع: نوزاد باید در ۲۴ ساعت اول زندگی یک کهنه مرطوب و یک بار مدفوع داشته باشد، از روز پنجم تا حدود ۸ هفته حداقل روزانه ۵ تا ۶ نوبت ادرار و ۳ تا ۴ مرتبه مدفوع داشته باشد.