



شیردهی

- با نحوه صحیح شیر دهی یعنی گذاشتن نوک سینه به همراه هاله قهوه ای رنگ در دهان نوزاد و یا مالیدن چند قطره از شیر انتهای بی به نوک سینه پس از هر بار شیردهی می توان از زخم، ترک و شقاق نوک سینه پیشگیری کرد.
- آسایش و آرامش مادر و حمایت اطرافیان بخصوص همسر در موفقیت امر شیر دهی بسیار موثر است.
- در روزهای اول پس از تولد نوزاد مقداری از وزن خود را به طور طبیعی از دست می دهد و حداکثر پس از ۱۰ روز به وزن موقع تولد بر می گردد.
- تماس پوستی مادر و نوزاد در گرم نگه داشتن و بهبود رشد و تکامل نوزادان نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.

بلوک زایمان بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

- مکیدن هایش آرام و عمیق است.
- صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.
- آسوده و خوشحال است و در پایان شیر خوردن بسیار راضی و خوشنود به نظر می رسد.
- مادر هیچگونه دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی کند.

نکته ها

- تولید شیر به اندازه ی پستان ها بستگی ندارد بلکه مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر میشود.
- پس از هر بار شیر دادن نوزاد را حدود ۵ الی ۳۵ دقیقه به حالت قائم نگه دارید و پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند.
- از دادن آب قند، ترنجبین و شیر خشت و ... به شیر خوار خودداری کنید.
- به هیچ وجه از پستانک و شیشه برای آرام کردن و تغذیه کودک استفاده نکنید.

با راهنمایی از کتاب
نوزاد سالم



تهیه کننده : خاتم محمدی مسنول بلوک زایمان

مادر گرامی:

- * شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای نوزاد شمامست.
- * تغذیه با شیر مادر، باید اولین غذای نوزاد باشد و در ساعت اول پس از تولد شروع شود.
- * شیر مادر در روزهای اول پس از تولد، زردرنگ و بسیار مغذی است (آغوز) که به دلیل داشتن مواد مختلف ایمن بخش به عنوان اولین واکسن محسوب می شود.
- * حجم شیر مادر در روزهای اول، اندک و برابر با نیازهای غذایی نوزاد می باشد و به تدریج با مکیدن پستان، حجم شیر اضافه خواهد شد.
- * دفعات شیردهی باید بسته به میل و تقاضای شیرخوار باشد نه بر حسب عادت و زمان مشخص، فاصله طولانی بین دفعات شیردهی، موجب کاهش تولید شیر مادر میشود.

- * نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند باید به طور متوسط ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز از پستان مادر تغذیه شوند.
- * طول مدت تغذیه با توجه به تفاوت های بین شیرخواران و مادران از یک نوبت تغذیه به نوبت دیگر متغیر است و همچنین بسته به خصوصیات شخصی و سن کودک تفاوت می کند.



- * شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا پایان ۶ ماهگی، تمام نیاز های شیر خوار را تامین می کند و حتی در هوای گرم و خشک و یا گرم و مرطوب هم شیرخوار نیاز به آب نداشته و با تغذیه مکرر از پستان مادر نیازهای او برآورده می گردد.

نحوه صحیح شیردهی:

الف: قبل از هر شیردهی دستهایتان را با آب و صابون بشوید (استحمام و یا شستن پستان با آب ولرم روزی یک بار کافی است)

ب: هنگام شیر دادن بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار گذاشته و دست دیگر را زیر پستان بگذارید طوری که انگشت شست روی پستان و چهار انگشت دیگر زیر آن قرار گیرد. (مانند C انگلیسی)

ج: هاله قهوه ای پستان، علاوه بر نوک پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد و در عین حال راه بینی و تنفس او باز باشد. هنگام مکیدن پستان، لب تحتانی شیر خوار به بیرون برگشته و چانه او با پستان مادر تماس داشته باشد.

نشانه های وضعیت درست شیرخوردن

- تمام بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست.
- صورت او روبروی پستان مادر است.
- چانه اش روی پستان مادر قرار گرفته است.
- دهانش کاملاً باز است
- لب پایین او بطرف خارج برگشته است.
- قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب فوقانی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب تحتانی او قابل دیدن است.
- زبان او را که به حالت مقعر و دور تا دور پستان را گرفته است می توان با کشیدن لب پایین نوزاد به طرف پایین مشاهده نمود.

رسول اکرم (ص):

برای شیر خوار هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست.