

- ♦ تولید شیر به اندازه پستانها، داشتن نیپل بلند، نیپل صاف و ... بستگی ندارد. مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

روش صحیح بغل کردن :



در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیر خوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او همسطح نوک پستان، 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.

مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب دریافت ناکافی شیر و زخم و شقاق نوک پستان می شود.

نحوه پستان گرفتن شیر خوار :



- چانه چسبیده به پستان
- گرفتن قسمت بیشتر هاله در دهان شیر خوار
- لب تحتانی به پایین برگشته است

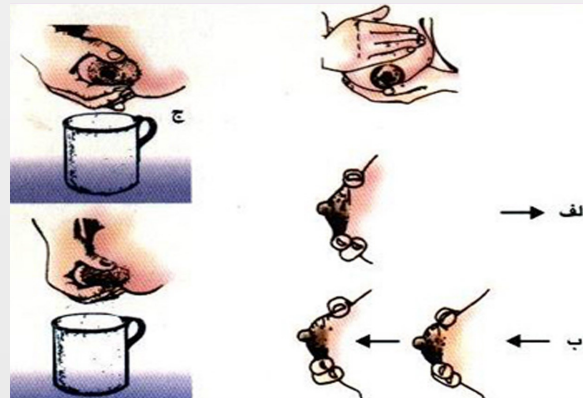
روش های دوشیدن شیر :

◇ دوشیدن با دست

◇ دوشیدن مکانیکی (شیر دوش دستی، شیر دوش برقی)

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

- فکر کردن به شیر خوار 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.
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد.
- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس آن را به جلو بیاورید و بعد به قسمت هاله فشار بیاورید
- جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شوند. برای خروج شیر باید به هاله پستان فشار وارد شود نه نوک آن.
- برای جمع آوری شیر از لیوان شیشه ای تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.



در صورت بروز مشکلات پستانی مثل احتقان، زخم و شقاق پستان به شیر دهی ادامه داده و به پزشک یا مراکز بهداشت درمانی مراجعه کنید.

نحوه نگهداری شیر دوشیده شده :

- ♦ نگهداشتن در دمای اتاق : ۴ ساعت
- ♦ نگهداشتن در یخچال : ۹۶ ساعت
- ♦ نگهداشتن شیر ذوب شده در یخچال : ۲۴ ساعت
- ♦ نگهداشتن در فریزر : ۳ تا ۹ ماه

ظروف نگهداری شیر :

- جنس پلاستیک سخت و شفاف
- شیشه ایی



نحوه گرم کردن شیر نگهداری شده :

- نباید روی حرارت مستقیم گرم شود.
- نگهداشتن ظرف حاوی شیر در آب ولرم جهت گرم شدن
- شیر گرم شده نباید مجدداً در یخچال یا فریزر گذاشته شود.

نکات طلایی تغذیه با شیر مادر



واحد آموزش و نظارت بر
شیر مادر

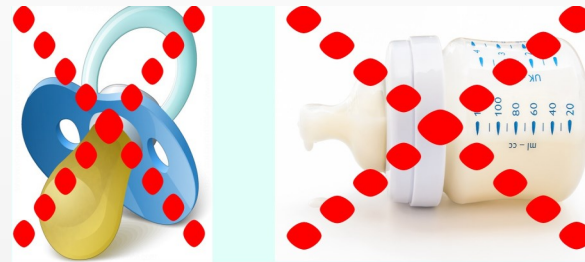
تهیه کننده: ثریا اقبالی

تأیید کننده علمی: دکتر سحر زرین

تغذیه انحصاری با شیر مادر :

بهترین روش تغذیه شیر خواران تغذیه با شیر مادر است. شیر خواران تا پایان ۶ ماهگی به هیچ نوع ماده غذایی دیگر غیر از شیر مادر نیاز ندارند و از آن پس باید همراه با غذای کمکی به تغذیه با شیر مادر ادامه دهند.

*از دادن آب، آب قند، شیر خشک و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیر خوار بپرهیزید. فقط شیر مادر و داروهای تجویزی توسط پزشک نظیر قطره تقویتی در ۶ ماه اول کافی است. شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید.



عدم استفاده از شیشه و پستانک :

از بکار بردن شیشه و پستانک جداً خودداری کنید چون :

- موجب کاهش میل مکیدن شیر خوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود .
- موجب انتقال عفونتها و آلودگی ها و بیماری به شیرخوار می شود.
- فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر میدهد.

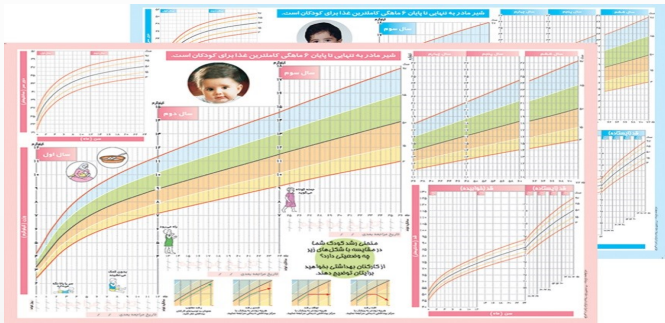
تغذیه مکرر در طول شبانه روز:

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشید. مهمترین

عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها بر حسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز می باشد.

تشخیص کافی بودن شیر مادر :

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیر خوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد شیر خوار و اطمینان از کفایت شیر خود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .



موارد زیر را علت نا کافی بودن شیر خود تصور نکنید :

- ♦ گریه زیاد شیر خوار می تواند به علت خیس بودن کهنه، سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان، بیماری، قولنج یا ... 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 شیر خوار باشد و اصلاح وضعیت شیر دهی مشکل را بر طرف می کند.
- ♦ مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی، حیاتی و ضروری است و اولین واکنش او در برابر بیماری ها محسوب می شود .