آموزش به بیمار

کد ۱۳۴

# تغذیه با شیر مادر



تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کنندگان:

دکتر پریسا محققی (فوق تخصص طب نوزادی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

نسیم آژند (کارشناس تغذیه با شیر مادر)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/





# من می توانم

# تغذیه با شیر مادر

مادر عزیز شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری 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.

* استفاده از شیشه شیر و گول زنک سبب کاهش قدرت مکیدن نوزاد و کم شدن شیر می شود.

## مزایای شیر مادر:



- شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست.
- تغذیه با شیرمادر 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 می‌شود.
- احتمال بروز سوء تغذیه، اسهال، عفونت های تنفسی و گوش درد در کودکی که با شیر مادر تغذیه می‌شود کمتر است.



- موادی در شیر (مخصوصاً در آغوز یا شیر روزهای اول) وجود دارد که کودک را در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مقاومتر می کند.
- تغذیه با شیر مادر به اقتصاد خانواده کمک می کند.
- تغذیه با شیر مادر حاملگی بعدی را به تعویق می اندازد.

## نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه کند:

- شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می‌شود آغوز یا کلستروم نام دارد که بسیار مفید است. حتماً کودکتان را با آن تغذیه کنید.



- به کودک خوداجازه دهید هر وقت احساس گرسنگی کرد شیر بخورد نه بر طبق ساعات معین.
- تغذیه شبانه و مرتب به تولید بیشتر شیر کمک می کند.
- قبل از هر بار شیردهی دست های خود را با آب و صابون بشویید.




- اگر نوک پستان زخم شد، احتمالا نحوه شیردهی اشتباه بوده و باید اصلاح شود.
- شستن پستان‌ها یک بار در روز با آب ساده کافی است.
- در هفته اول تولد، باید از هر دو پستان به کودک شیر داد تا ترشح شیر تحریک شود اما در هفته‌های بعد شیرخوار می‌تواند 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 قهوه‌ای رنگ هم در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد.
- از روز پنجم 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 دهید.



## روش صحیح دوشیدن شیر مادر:

- دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.
- 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 و یا ماساژ دادن پستار به جاری شدن شیر کمک می کند.
- برای دوشیدن، دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان درست در لبه هاله و شصت در بالا و روی هاله قرار بگیرد.



- پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.
- سپس آن را به طرف جلو بیاورید.
- بعد به قسمت لبه هاله فشار بیاورید.
- بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری تخلیه شوند.
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی و جوشانده شده استفاده کنید.

در صورت بروز هرگونه مشکل در شیردهی، به کلینیک شیردهی مراجعه و مشاوره رایگان دریافت نمایید و یا با شماره تماس ۰۲۱-۶۴۳۵۲۵۲۴ تماس حاصل فرمایید.

## چگونه می توان فهمید که شیر مادر برای کودک کافیست؟

- 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.
- اگر شیرخوار فقط از شیر مادر استفاده می کند و روزانه حدود ۶ کهنه را خیس می کند، شیر مادر کافی است.
- در ماه‌های اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد، شیر مادر کافی است.

## توصیه هایی جهت بهداشت پستان ها:

- طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستان ها 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 در پستان‌ها و پرخونی آنها، پستان‌ها دردناک و متورم می‌شوند که بهتر است ابتدا پستان 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 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 اجازه دهید کودک خود پستان را رها کند.
- مکیدن بیشتر و تغذیه شبانه به تولید شیر کمک می کند. در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ در روی پستان یا دهان شیرخوار به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- بزرگی و کوچکی پستان ها نقشی در میزان شیر ندارد.
- در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.
- شستن مداوم پستان‌ها با آب و صابون موجب ترک خوردن نوک پستان می‌شود و نیازی به شستن نیست.




**پدر عزیز:** با حمایت های روحی و روانی از همسر خود، او را در امر شیردهی به فرزندتان یاری کنید.

**مادر گرامی:** ۶ هفته بعد از زایمان برای استفاده از یک روش مطمئن در جلوگیری از بارداری و حفظ و تداوم شیردهی به مراکز بهداشتی درمانی، پایگاه های بهداشتی و یا خانه های بهداشت مراجعه نمایید.