

## راهنمای تغذیه با شیر مادر



در صورت بروز مشکل شیردهی پس از ترخیص در اوقات صبح به مرکز مشاوره شیردهی به آدرس: خیابان معلم - جنب مبارزه با مواد مخدر - مرکز بهداشت شماره یک با شماره تلفن 37221814 مراجعه نمایید.

کد محتوا: 60

تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1401

شماره تلفن واحد آموزش: داخلی 203-37228888

## زمان نگهداری شیر دوشیده شده

| نوزاد نارس     | نوزاد سالم و ترم | دما             | محل نگهداری            |
|----------------|------------------|-----------------|------------------------|
| 1 تا 2 ساعت    | 3 تا 4 ساعت      | 27-32 درجه      | دمای اتاق              |
| 4 ساعت         | 6 تا 8 ساعت      | حداکثر 25 درجه  | دمای اتاق              |
| 2 روز          | 4 روز            | 4 درجه          | یخچال                  |
| 1 هفته         | 2 هفته           | 15- درجه        | جایخی یخچال            |
| 3 هفته         | 6 هفته           | 11- درجه        | فریزر خانگی            |
| 3 ماه          | 3 الی 6 ماه      | 18- درجه        | یخچال فریزر با درب جدا |
| 3 الی 6 ماه    | 6 الی 12 ماه     | 20- درجه        | فریزرهای صنعتی         |
| 12 ساعت یکساعت | 24 ساعت دو ساعت  | یخچال دمای اتاق | شیر فریز شده ذوب شده   |

**بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش**

**وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.**

خواب راحت، 3-6 بار دفع ادرار یا 3-8 بار دفع مدفوع در 24 ساعت نشانه خوبی است. هر چه شیرخوار زود به زود و به مدت کافی و موثر پستان را بمکد تولید شیر بیشتر میشود.

استفاده از گول زنک یا پستانک منجر به قطع زودرس تغذیه با شیر مادر؛ کاهش وزن کودک، برفک، مشکلات دندانی یا سردرگمی شیرخوار یا عفونت پستان میشود

## برنامه غذایی مادران شیرده

غذاهای گوناگون سفره خانواده مناسبترین تغذیه برای مادر شیرده است زیرا کودک با مزه های مختلف سفره خانواده آشنا و برای تغذیه تکمیلی آماده میشود تعادل دریافت از همه گروههای غذایی (55 درصد مواد قندی، 30 درصد مواد چربی، 15 درصد مواد پروتئینی) مهم است. این مادران پرهیز غذایی ندارند ولی باید از خوردن زیاد چای، قهوه، غذاهای خیلی تند، پر ادویه، کنسرو شده و مانده پرهیز کنند.

## روش دوشیدن شیر

شستن دستها، نشستن در یک محیط آرام، کمپرس گرم و ماساژ پستان برای چند دقیقه، نوشیدن یک نوشیدنی گرم به جز قهوه و در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست نوزاد یا فکر کردن به او سپس دوشیدن شیر با دست یا پمپ یا شیردوش آغاز میگردد. از فشردن پستان یا نوک پستان یا کشیدن انگشت به پوست پستان و آزردن پوست پستان خودداری کنید. از روشهای ماساژ پستان (غلطاندن مشت بسته به روی پستان، ضربه های ملایم به روی پستان با نوک انگشت یا کشیدن شانه به سمت پستان، ماساژ دو دستی پستان، تحریک نوک پستان با انگشت سبابه و شست، و ماساژ پشت مادر) استفاده کنید. دوشیدن با شیردوش های برقی در نوزادان نارس نسبت به روش دستی مزایای بیشتری دارد ولی دوشیدن آغوز با دست موثرتر است.



## اهمیت تغذیه با شیر مادر

تغذیه در هزار روز اول عمر که شامل 9 ماه زندگی داخل رحمی و 2 سال اول زندگی کودک است فرصتی بی بازگشت است. **تغذیه انحصاری با شیر** مادر در 6 ماه اول زندگی و عدم دریافت هر نوع ماده غذایی دیگر حتی آب دارای بیشترین تاثیر بالقوه بر بقای کودک و اولین رویکرد ایمن سازی، حفاظت در برابر عفونت های تنفسی، بیماری اسهال و سایر بیماریهاست.

## فواید تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار

کاهش بروز زردی

رشد و بقای بهتر کودکان

پیشگیری و درمان انواع بیماریهای عفونی

محرك سیستم ایمنی

بروز کمتر تمام بیماریها

تکامل بهتر بینایی، مغزو ضریب هوشی

## فواید تغذیه با شیر مادر برای مادر

پیشگیری از بروز احتقان پستان

تولید شیر بر اساس نیاز شیرخوار

کاهش خونریزی بعد از زایمان و کمک به برگشت

رحم به شرایط قبل از بارداری

پیشگیری از بارداری

افزایش باندینگ و اعتماد به نفس مادر

**تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان یا**

**بعد از به هوش آمدن شروع کنید هر چه تغذیه**

**با شیر مادر زودتر شروع شود شانس موفقیت**

**شیردهی بیشتر است.**

## روش صحیح بغل کردن نوزاد و انواع وضعیت های شیردهی

تماس پوستی زود هنگام بلافاصله بعد از تولد نوزاد منجر به افزایش قابل توجه شیر مادر و طول مدت شیردهی میشود بدن شیرخوار ترجیحا لخت مایل یا خوابیده به شکم رو به پستان و چانه او نزدیک پستان است این وضعیت قرارگیری **وضعیت بیولوژیکی** است که با کمترین آموزش و کمک شیرخوار قادر به گرفتن پستان است. **وضعیت گهواره ای** یکی از مرسوم ترین روشهای شیردهی است در این وضعیت مادر می نشیند و نوزاد را روی ساعد خودنگه می دارد، پشت و باسن شیرخوار را با دست نگه می دارد نوزاد باید به پهلو قرار بگیرد این روش به دلیل عدم توانایی نشستن مادران برای روزهای اول مناسب نیست. **وضعیت گهواره ای متقابل** که در شکل نشان داده شده برای روزهای اول تولد، نوزادان نارس و مادران با زخم نوک پستان بهترین روش شیردهی است.



روش گهواره ای



روش گهواره ای برعکس



روش فوتبال

بکزن

شیردهی به حالت خوابیده به پشت



روش کمک آغوشی



روش خوابیده به پهلو برعکس



روش خوابیده به پهلو گهواره ای



روش خوابیده به پهلو

**روش زیر بغلی** برای مادران سزارینی، نوزادان نارس، مادران با پستان های بزرگ یا نوک فرو رفته، چند قلوپی، شکاف کام مفید است البته باید مادر دقت بیشتری در نحوه گرفتن پستان و جلوگیری از خطر خفگی نوزاد داشته باشد.



**وضعیت خوابیده به پهلو** در مادران سزارینی، مادرانی که توانایی نشستن ندارند، تغذیه شبانه شیرخوار، لب شکر و امتناع شیرخوار از گرفتن پستان مورد استفاده قرار میگیرد. **وضعیت خوابیده به پشت** در ساعات اولیه تولد، مادرانی که توانایی نشستن ندارند، در مادران با رفلکس قوی جهش شیر مفید است. در مادران با مشکلات و بیماریهای خاص مادری یا نوزادی **روشهای اصلاح شده یا تلفیقی شیردهی** وجود دارد که معمولا در بیمارستان و مراکز مشاوره شیردهی آموزش داده میشود.

✓ همواره چانه چسبیده به پستان

✓ قرار گرفتن هاله پستان در دهان

✓ لب تحتانی برگشته به پایین

✓ حمایت سر و بدن نوزاد

✓ گرفتن پستان چهار انگشت زیر پستان

شست روی پستان

✓ مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستانها

✓ عدم استفاده از شیشه شیر و پستانک