



اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



راهنمای تغذیه با شیر مادر

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن نوزاد:

- در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید رو به روی پستان مادر باشد و بینی هم سطح نوک پستان. دست و بازوی خود را زیر سر و شانه و باسن نوزاد قرار دهید و دست دیگر را طوری روی پستان بگذارید که شست روی پستان (عقب تر و با فاصله از هاله) و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد. چانه چسبیده به پستان باشد.
- ❖ هاله پستان در دهان قرار گیرد و لب تحتانی به پایین برگشته است.
- ❖ مکیدن نوک پستان به تنهایی موجب شقاق پستان و دریافت ناکافی شیر میشود.

❖ در هر بار تغذیه از هر دو پستان و به طور متناوب شیر بدهید.

❖ سر و گردن و بدن نوزاد در یک سطح و نوزاد کاملاً چسبیده به بدن باشد و بدن شیرخوار با دست حمایت شود.

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر:

تغذیه با شیرمادر را بلافاصله بعد از زایمان شروع کنید. هرچه تغذیه با شیرمادر زودتر شروع شود شانس موفقیت در شیردهی بیشتر است.

شیرمادر غذایی کامل و بدون جانشین برای شیرخوار است.

تغذیه انحصاری با شیر مادر:

از دادن آب، آب قند و شیر خشک و سایر مایعات در شش ماه اول به نوزاد بپرهیزید. فقط قطره مولتی ویتامین و شیرمادر در شش ماه اول کفایت میکند. شیر دهی را تا دوسالگی ادامه دهید.

مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر نوزاد و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای نوزاد در طول شبانه روز است.

خطرات تغذیه با شیر خشک:

شیر خشک فاقد عوامل ایمنی بخش در برابر بیماری هاست و ابتلا شیرخوار را به اختلالات گوارشی بیشتر می کند، زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و چاقی مفرط و دیابت در آینده است و باعث تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند می شود.

شیردهی مادران شاغل:

- در تمام مدت مرخصی زایمان شیر خوار را فقط با شیر خود تغذیه کنید. پس از بازگشت به کار دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید.
- در طول ساعات کار از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه نوزاد استفاده کنید.
- شیرخود را بدوشید. تخلیه مرتب پستان ها به افزایش شیر کمک میکند. شیردوشیده شده خود را برای تغذیه نوزاد ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود.
- شیردوشیده شده مادر را باید با قاشق یا قطره چکان یا فنجان به نوزاد بدهید.

شیردهی با فنجان:

- فنجان حاوی شیر را به لب های نوزاد چسبانده و به محض اینکه شیر به لب های نوزاد رسید، فنجان را در همان حالت نگه دارید؛ نوزاد خودش شیر را به داخل دهان می کشد.
- شیردوشیده شده ۶ تا ۸ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۲۴ ساعت در یخچال و تا دو ماه در فریزر قابل نگهداری است.
- از به کار بردن شیشه شیر و پستانک جدا خودداری کنید.
- استفاده از شیشه موجب کاهش میل مکیدن پستان و کاهش شیر مادر میشود و موجب انتقال آلودگی ها و عفونت ها به شیرخوار میشود، فرم دندانها و قالب فک ها را تغییر می دهد، خطرات ابتلا به بیماری های تنفسی و گوارشی و... را افزایش می دهد.
- برای جمع آوری شیر از لیوان پلاستیکی تمیز و جوشانده شده استفاده کنید.

تشخیص کافی بودن شیرمادر:

- ۱- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.
- ۲- در صورت تغذیه با شیر مادر بعد از روز چهارم تعداد ۶ پوشک مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت اول با ادرار کم رنگ و رقیق و ۳ تا ۸ بار مدفوع در شبانه روز.

پس موارد زیر را به علت ناکافی بودن شیر خود تصور نکنید:

- ۱- **گریه زیاد شیرخوار:** می تواند به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن، دل درد یا بیماری باشد.
- ۲- **زود به زود شیرخوردن:** به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیرمادر است.
- ۳- **مکیدن طولانی پستان:** می تواند به علت وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار باشد. اصلاح وضعیت شیردهی مشکل را برطرف میکند.
- ۴- **کم بودن شیر در روزهای اول:** مقدار شیر روزهای اول (آغوز) کم است اما برای نوزاد کافی و ضروری است و اولین واکسن او در برابر بیماری هاست.
- ۵- **کافی نبودن شیر هنگام دوشیدن:** ملاک میزان تولید شیر نیست زیرا پستان با مکیدن، شیر کافی تولید میکند.
- ۶- **کوچک بودن پستان ها:** تولید شیر به اندازه ی پستان ها بستگی ندارد. مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود.

روش های افزایش شیر مادر:

افزایش تعداد دفعات شیردهی، دوشیدن شیر، استراحت کافی مادر، کاهش مصرف قهوه و نوشیدنی ها و مواد غذایی حاوی کافئین، افزایش مصرف مایعات، افزایش مصرف مواد غذایی پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ، لبنیات کم چرب، رازیانه، بلغور جو دو سر، جوانه گندم.



روش دوشیدن شیر با دست (بهترین روش دوشیدن):

- ۱- فکر کردن به نوزاد و نگاه کردن به او
 - ۲- استفاده از حوله گرم و مرطوب بر روی پستان
 - ۳- حمام کردن و ماساژ پستان ها به جاری شدن شیرکمک میکند.
- دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان و درست در لبه هاله قهوه ای و شست در بالا و روی هاله قرار بگیرد و پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید. سپس آن را به طرف جلو بیاورید و به قسمت لبه هاله فشار وارد کنید و مکرر جای انگشتان را روی پستان عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود.
- در صورت بروز مشکلات پستانی مانند احتقان و شقاق پستان و زخم، به شیردهی ادامه دهید و به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. در صورت عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، ۸ بار یا بیشتر شیرتان را بدوشید تا تغذیه شیر خوار و تولید شیر ادامه یابد.

علائم زودرس گرسنگی نوزاد:

- کودک دهانش را باز میکند و به دنبال پستان میگردد.
- صدا یا حرکت مکیدن را نشان میدهد.
- دستش را در دهانش میکند.
- حرکت سریع چشمی دارد قبل از اینکه چشم هایش را باز کند.

علائم دیرس گرسنگی:

- سرش را به عقب و جلو میبرد و اخم میکند.
- بی قرار است و ممکن است گریه کند.

نکته مهم:

شیر خوار خود را بر اساس میل و تقاضای شیر خوار و مدت دلخواه در هر وعده شیر بدهید.
در صورت بروز مشکل در شیردهی به مرکز مشاوره شیردهی مراجعه نمایید.

مرکز مشاوره شیردهی خیابان کمال ۱۲- کوچه صبا مرکز خدمات جامع سلامت ۴ شهری- کلینیک مشاوره شیردهی شماره تماس: ۴۳۳۵۱۱۶ و ۴۳۳۵۳۱۱۶

ناظر کیفی	معاونت بهداشت (سرکار خانم حسینی)
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵