

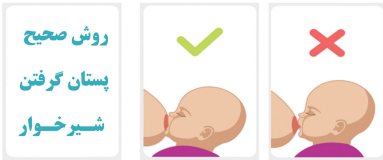
راهنمای تغذیه با شیر مادر

روش صحیح تغذیه شیر خوار

- پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با پوست یا او قرار دهید و طرف یک ساعت اول پس از تولد شیردهی را شروع کنید. علایم آمادگی برای شیر خوردن در نوزاد شامل: بردن دست به دهان، ترشح بزاق، لمس نوک پستان، لمس پستان با دست و انجام عمل مکیدن پستان است.
- شیر روز های اول که آغاز نام دارد حاوی مواد بسیار مغذی و ایمنی بخش بوده و به عنوان اولین واکنس نوزاد برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها تلقی می شود. شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار می باشد.
- شیرخوار را در ۶ ماه اول تولد به طور انحصاری (فقط) با شیر مادر تغذیه کنید. بدین معنی که از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذا ها در ۶ ماه اول تولد (به جز قطره آبد از ۳ تا ۵ روزگی) به شیرخوار بپرهیزید.
- شیر مادر را تا پایان ۲ سالگی یا بیشتر ادامه دهید.

روش صحیح پستان گرفتن شیر خوار

۱. نوک پستان را با لب بالای شیرخوار تماس دهید و مبرکتید تا شیرخوار دهانش را کاملاً باز کند. شیرخوار را به طرف پستان بیاورید به طوری که:
 - دهان شیرخوار کاملاً باز باشد.
 - نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد.
 - لب پایین به سمت بیرون برگشته باشد.
 - چانه شیرخوار به پستان مادر چسبیده باشد.
 - مادر هنگام شیردادن احساس درد و ناراحتی نکند و متوجه علانم بازتاب جهش شیر (رگ کردن) شود.
۲. اجازه دهید شیرخوار خودش پستان را رها کند. سپس پستان دیگر را به او بدهید. در وعده بعد شیردهی را از پستانی شروع کنید که شیرخوار در وعده قبل شیر کمتری خورده یا اصلاً نخورده است.
۳. اگر لازم باشد شیرخوار را از پستان جدا کنید به جای این که پستان را از دهان او بیرون بکشید باید با وارد کردن انگشت کوچک دست از گوشه دهان شیرخوار یا با فشردن انگشت شست به روی هاله پستان و یا فشار به آرواره تحتانی شیرخوار به طرف پایین، خلأ ناشی از مکیدن را برطرف نمایید تا پستان به آرامی رها شود.
۴. اگر پستان متعفن (خیلی پر) است، قبل از شیردادن کمی شیر را بدوشید تا هاله پستان نرم شده و شیرخوار بتواند بهتر پستان را بگیرد.



روش صحیح
پستان گرفتن
شیرخوار

مهم ترین عامل افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز است.



- از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و کاهش شیر مادر، انتقال آلودگی، عفونت، بیماری، تغییر فرم دندان ها و قالب فک شیرخوار می شود، جداً پرهیز نمایید.
- در صورت جدایی مادر و شیرخوار به هر علتی و عدم امکان تغذیه مستقیم از پستان، شیر خود را دوشیده و آن را به کمک فنجان و یا قاشق به شیرخوار بدهید.
- در صورت بروز مشکلات پستانی نظیر احتقان، زخم و شقاق نوک پستان که معمولاً به دلیل پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است، ضمن ادامه شیردهی، به مراکز خدمات جامع سلامت شهری یا روستایی / پایگاه های سلامت / خانه های بهداشت و یا مرکز مشاوره شیردهی مراجعه نمایید.

علانم مکیدن موثر

- مکیدن ها آهسته، عمیق و گاه با مکث است.
- شما می توانید بعدین شیر را مشاهده کنید یا صدای قورت دادن آن را بشنوید.
- در هنگام شیر خوردن گونه های شیرخوار برجسته است و به داخل کشیده نمی شود.
- شیرخوار خودش شیر خوردن را خاتمه داده و پستان را رها می کند و راضی به نظر می رسد.

دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر

الگوی طبیعی شیر خوردن برای نوزاد سالم

۱. دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر براساس میل و تقاضای شیرخوار و مشاهده علانم گرسنگی و سیری شیرخوار است.
- **علانم گرسنگی شیرخوار شامل:** حرکات کره چشم، بهم زدن پلک ها، نگاه کردن به اطراف، حرکت دهان و انگشت یا دست، بردن انگشتان دست به دهان، مکیدن انگشتان
- **علانم سیری شیرخوار شامل:** کاهش دفعات مکیدن، توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع علانم گرسنگی، افزایش مکیدن های غیر تغذیه ایی پستان، رها کردن پستان و ریلکس (شل شدن) و به خواب رفتن شیرخوار
۲. تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اطمینان از کافی بودن حجم شیر و مناسب بودن متعنی رشد، مادر باید در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان به نوزاد شیر بدهد تا سبب تحریک تولید و ترشح شیر شود، یعنی بعد از تخلیه یک پستان، نوزاد به پستان دیگر گذاشته شود.
۳. پس از به جریان افتادن شیر، در هر نوبت حتماً یک پستان به طور کامل توسط نوزاد تخلیه شده و سپس به پستان دیگر گذاشته شود. شیرخوار حداقل ۱۰ تا ۱۲ بار در شبانه روز شیر می خورد و نباید کمتر از ۸ بار باشد.
۴. اگر در هر وعده شیر خوردن، تغذیه به مدت کوتاه از هر دو پستان باشد نوزاد فقط شیر اولیه را که کم چرب و کم انرژی است دریافت کرده و از قسمت آخر شیر که پر چرب است و سبب افزایش وزن او می شود، محروم می گردد.
۵. شیردهی شبانه برای تولید شیر و پیشگیری از بارداری حائز اهمیت است.
۶. در خلال جهش رشد یا طغیان اشتها (حدود ۲-۳ هفتهگی، ۴-۶ هفتهگی و ۳ ماهگی شیر خوار) کودک چند روزی گرسنه تر از مواقع عادی است و نیاز دارد که به دفعات بیشتر شیر بخورد.
۷. اجازه دهید شیرخوار هر زمان که مایل است شیر بخورد.
۸. شیرخوردن طولانی (بیشتر از ۴۰ دقیقه در هر نوبت برای اکثر دفعات) و شیر خوردن خیلی کوتاه (کم تر از ۱۰ دقیقه در هر نوبت در اکثر دفعات) ممکن است حاکی از خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار باشد.

تشخیص کفایت شیر مادر در شیرخوانی که تا ۶ ماهگی تنها با شیر مادر تغذیه می شوند (تغذیه انحصاری با شیر مادر)

۱. از روز چهارم تولد به بعد تعداد ۶ کهنه خیس و مرطوب یا بیشتر با ادرار کم رنگ در ۲۴ ساعت
۲. تعداد ۳ تا ۸ بار مدفوع یا اجابت مزاج در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد)
۳. هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب
۴. بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر و مناسب بودن تغذیه کودک، افزایش وزن شیرخوار و رسم متعنی رشد او با استفاده از کارت مراقبت کودک است.
۵. بعضی شیرخواران در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰٪ وزن تولد باشد و باید در ۲ تا ۳ هفتهگی وزن تولد را به دست آورند.
۶. مراقبت های دوران نوزادی در ۳ تا ۵ روزگی، ۱۴ تا ۱۵ روزگی و ۳۰ تا ۴۵ روزگی انجام می شود و وضعیت جسمی و روحی مادر، نحوه شیردادن او و وضعیت پستان ها از نظر تولید شیر بررسی می شود. هم چنین نوزاد از نظر تغییرات وزن، دفعات ادرار و مدفوع، نحوه شیر خوردن، دفعات و مدت بلع شیر، زردی و کم آبی نوزاد و ... توسط پزشک / مراقب سلامت / بهورز مورد بررسی قرار می گیرد.



نحوه صحیح
در آغوش گرفتن شیرخوار

- بدن و سرکودک در امتداد هم باشند.
- صورت کودک مقابل پستان مادر قرار گیرد.
- بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد.
- مادر، گردن و شانه شیرخوار و اگر نوزاد است تمام بدن شیرخوار را با دست حمایت کند.

درد یا زخم نوک پستان مادر مربوط به پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است و ارتباطی به دفعات و مدت شیر خوردن ندارد.