



بیمارستان رستمانی پارسیان

شیر مادر



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	شیر مادر
تهیه کننده	ثریا واثقی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	مرداد 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت فاطمه زارع
تایید کننده علمی	دکتر احتشامی پور متخصص اطفال

*شیر مادر را میتوان 3 الی 4 ساعت در دمای اتاق 25 الی 35 درجه سانتیگراد (بدور از نور آفتاب) نگهداری کرد، در دمای بالای 35 درجه ذخیره نشود 3 روز در یخچال، دو هفته در جایخی و سه ماه در فریزر قابل نگهداری است.

*شیر دوشیده شده را میبایست با فنجان، سرنگ یا قطره چکان به نوزاد خوراند و از دادن آن با شیشه شیر (بطری) خودداری کرد.
مزایای تغذیه با شیر مادر برای نوزاد:

* رابطه ی عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش میدهد و اثر مطلوب بر مادر و کودک در برقراری رابطه ی عاطفی و امنیت و آرامش روانی دارد.
حتی در صورت بیمار شدن شیرخوار هم می توانید شیردهی را ادامه دهید.

*شیر مادر عاری از آلودگی، دارای درجه حرارت مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار میباشد.
*شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه میکنند در بزرگسالی کمتر به بیماری قلبی عروقی مبتلا میشوند و میزان ابتلا به آسم، آگزما، آلرژی، دیابت و عفونت تنفسی در آنها کمتر است.

*اسهال و تعداد دفعات ابتلا به بیماری و بستری شدن طفل در بیمارستان در شیرخواران تغذیه شده با شیر مادر کمتر مشاهده میشود.



ابتدای شیر رقیق و حاوی مقدار آب بیشتر و ویتامینها و پروتئین است که سبب رفع عطش شیرخوار می شود، سپس شیر غلیظ میشود که حاوی چربی بیشتری است.

*بهتر است در شیردهی تناوب استفاده از هر دو پستان رعایت شود.

*میزان و طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه باید مطابق با میل و دلخواه شیرخوار باشد (نه طبق برنامه زمانبندی شده) و فقط مکیدنهای مکرر سبب افزایش شیر مادر میشود.

*شیر مادر به تنهایی تا شش ماهگی کفایت می کند و پس از آن با نظر پزشک یا مراقب ین در مرکز بهداشتی درمانی تغذیه کمکی شروع خواهد شد .

طرز دوشیدن و نگهداری شیر برای مادران شاغل:

بهترین روش، دوشیدن شیر با دست است . دوشیدن شیر را به روش زیر انجام دهید . انگشت شست را بالای هاله و سایر انگشتان را در زیر پستان و در لبه ی هاله قرار دهید، انگشتان را به طرف قفسه سینه فشار داده و بعد انگشتان را رها کنید، سپس انگشتان را به قسمت لبه ی هاله جهت خروج شیر فشار دهید . لازم است جای دست خود را روی هاله برای تخلیه ی تمام مجاری شیر عوض نمائید، عمل فوق را با دست دیگر تکرار کنید . شیر را در شیشه ی شیر شیشه ای مخصوص و درب دار جمعآوری کنید و از ظرف استیل استفاده نکنید.

شیر مادر موهبتی الهی و بهترین و کاملترین غذا برای نوزادان شیرخوار و کودکان تا پایان 2 سالگی است.

تماس پوست با پوست میبایست بلافاصله یا در طی 5 دقیقه اول پس از تولد انجام شود که سبب بهبود روابط مادر و نوزاد شده و بی قراری نوزاد را کاهش می دهد. شیردهی لزوماً نمی بایست همان ابتدا شروع شود ولی می بایست حتماً طی ساعت اول تولد انجام شود.

وضعیت صحیح بغل گرفتن و شیردادن:

*مادر عزیز قبل از هر نوبت شیردهی و نیز قبل از دوشیدن پستانها، دستهای خود را با آب و صابون بشویید ولی نیازی به شستن نوک پستان در هر بار شیر دهی نیست بهتر است که روزی یکبار استحمام کنید و اگر مقدور نیست، روزی یکبار پستان خود را با آب تمیز و سالم بشویید و از هیچگونه محلول ضدعفونی کننده مثل صابون و ... استفاده نکنید زیرا منجر به ترک خوردن نوک پستانها میشود.

*قبل از شیردهی در وضعیت راحتی قرار بگیرید و در هر حالت خوابیده به پشت، پهلو یا نشسته و ... چند بالش به عنوان تکیه گاه استفاده کنید تا هنگام شیردهی خسته نشوید و دچار کمردرد نگردید.

*نوزاد را بغل گرفته به طوری که شانه نوزاد روی خم آرنج و سرش روی بازوی شما قرار بگیرد. صورت او مقابل پستان و سر و بدنش در یک امتداد باشند. دست نوزاد که به سمت شماس است در پهلو قرار بگیرد و نشیمنگاه او با کف دستتان حمایت شود و بهتر است لباس هر دو شما کم باشد تا امکان تماس پوستی بیشتری برقرار شود.

*نوک پستان را به گونه و لب نوزاد تماس بدهید تا دهانش را باز کند و چند بار این کار را تکرار کنید تا کاملاً دهانش را باز کند.

*نوزاد باید نوک پستان و قسمت بیشتر هاله ی قهوه ای رنگ اطراف آنرا که مخازن شیر در پشت این هاله قرار دارد در دهان بگیرد و با آروارههایش بتواند بر این مخازن شیر فشار وارد نماید.

*دقت کنید که لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و هاله ی پستان باید در بالای دهان کودک بیشتر از پایین دهان وی قابل رویت باشد.

*مکیدن نوک پستان به تنهایی، موجب دریافت ناکافی شیر، زخم و ترک خوردن نوک پستان میشود.
*دقت کنید که پستان شما با سوراخهای بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد.

*نوزاد پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها میکند، بنابراین هرگز پستان را به طور ناگهانی از دهان نوزاد خارج نکنید، ابتدا گوشه لب تحتانی نوزاد را بکشید تا کمی هوا وارد دهان شود و سینه را راحتتر رها کند.

*معدۀ، شیرخوار را بر روی شکم روی ساعد خود گذاشته یا کودک را به طور عمودی روی شانه نگه داشته و با ملایمت با دست به پشت او بزنید. اگر شیرخوار مقداری هوا از معدۀ خارج کند، ممکن است فضای بیشتری برای تغذیه پیدا کند
*پس از شیردهی مدت کوتاهی نوزاد را به پهلو بخوابانید تا در صورت استفراغ راههای هوایی او مسدود نشود.

*در خاتمه ی شیر دادن بهتر است یک یا چند قطره شیر بر نوک پستان باقی بماند تا از زخم شدن نوک پستان پیشگیری بعمل آید و نیازی به شستشوی نوک پستان نیست.
نکات قابل توجه در تغذیه با شیر مادر:

*شیری که در روزهای اول از سینه مادر ترشح میشود، آغوز نام دارد. این شیر زرد رنگ، غلیظ، بسیارمغذی و حاوی مواد مفیدی برای شیرخوار استو نوعی واکسن برای نوزاد محسوب میشود.
*در روزهای اول حجم آغوز بسیار کم است ولی نیاز نوزاد هم در همین حد است.

*برای برقراری شیر مادر، تغذیه در روزهای اول باید از هر دو پستان انجام گیرد.

*با زیاد شدن شیر بهتر است اجازه دهید شیرخوار کاملاً یک پستان را تخلیه نماید تا چربی انتهایی شیر را استفاده کند و سیر شود زیرا ترکیب شیر مادر در تمام طول هر وعده تغذیه ی شیرخوار یکسان نمی باشد