



# آموزش شیردهی

## راهنمای آموزشی

اصلاً نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها تخلیه شود شیر به طور مکرر در سینه ها درست شده و همیشه به اندازه کافی برای سیر شدن کودک شیر در آنها وجود دارد.

### چرا کودکان علاقه به خوردن شیر در شب دارند؟

این مسئله کاملاً طبیعی و قابل پیش بینی می باشد. نوزادان یک زمان مشخصی را برای تغذیه کلی انتخاب می کنند. در این حالت کودک تمایل دارد تا در فواصل زمانی متعدد از شیر مادر تغذیه کرده و در بین آنها استراحت کوتاهی نیز داشته باشد. امکان دارد چندین ساعت بخواهد بدون وقفه شیر بخورد متأسفانه بسیاری از خانواده ها تصور می کنند که این امر به دلیل مغذی نبودن شیر مادر اتفاق می افتد.

**توجه:** برای جمع آوری شیر مادر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید. شیر دوشیده در حرارت معمولی اتاق بین ۶ تا ۸ ساعت و در یخچال تا ۲۸ ساعت، در جای یخی یخچال تا ۲ هفته و در فریزهای معمولی تا ۳ ماه قابل استفاده است



### روش صحیح تغذیه شیرخوار

۱. پس از تولد بلافاصله نوزاد را روی سینه مادر در تماس پوست با او قرار دهید و ظرف یک ساعت پس از تولد شیردهی را شروع کنید.
۲. شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی است، کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
۳. از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار پرهیزید.
۴. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار است.
۵. شیرخوار باید ۱۲ - ۸ بار در شبانه روز شیر بخورد.
۶. شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از باروری حائز اهمیت است.
۷. از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود، جدا پرهیز کنید.
۸. برای چند هفته اول تولد نوزاد توصیه میشود که فرزندان خود را برای شیر دهی حداقل هر دو سه ساعت یکبار بیدار کنید. اگر کودک شما میتواند شبها قدری طولانی تر بخوابد هیچ اشکالی ندارد. ولی اگر کودک شما زودتر از زمان مقرر برای شیر دهی بیدار شد و یا شروع کند به گریه کردن و مکیدن انگشتان نباید او را دو سه ساعت منتظر نگه دارید تا زمان شیر دهی فرا برسد و باید همان موقع به او شیر بدهید حتی اگر زمان کوتاهی از زمان شیر دهی گذشته باشد.



## مادر و پدر گرامی:

تولد هر کودک موهبتی است که توسط ذات باری تعالی در آغوش گرم شما نهاده شده است و اینک بر عهده شماست که با تغذیه صحیح غنچه نو شکفته را به گل بنشانید. ما نیز جهت افزایش آگاهی از فوائد تغذیه، عزیزتان با شیر مادر و روش های صحیح شیردهی یار شما هستیم.

## تشخیص کافی بودن شیر مادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است، اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید بهترین راه، توجه به ادرار و مدفوع او می باشد. از ۵ روزگی تا ۶-۸ هفتگی باید حداقل ۵ تا ۶ مرتبه روزانه خود را خیس کند و در هر ۲۴ ساعت ۳-۴ تکه مدفوع زرد رنگ به اندازه کف دست دفع کند. گریه زیاد شیرخوار نشانه کافی نبودن شیر مادر نیست، گریه نوزاد ممکن است به علت خیس بودن پوشک، سرد یا گرم بودن، دل درد و .... باشد. افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم می باشد. تعداد کهنه های خیس نوزاد می تواند نشان دهنده کافی بودن شیر مادر باشد. تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت از روز چهارم تولد به بعد نشانه کافی بودن شیر مادر می باشد.

## برخی از مزایای شیر مادر

آغوز یا شیر روزهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مغزی و حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماری های عفونی است.

ضریب هوشی در کودکان شیر مادر خوار بالاتر است. شیر مادر بسیار سهل الهضم است و شیرخواران زود به زود گرسنه می شوند.

شیر مادر همیشه گرم و تمیز است و پیوسته در دسترس است. کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند کمتر دچار ناهنجاری های فک و رویش نا به جای دندان و پوسیدگی آن می شود.

شیر مادر نیازهای غذایی شیرخواران را در ۶ ماهه اول تامین کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.

تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را افزایش داده و باعث رشد روانی و عاطفی شیرخوار می گردد. احتمال ابتلا به آسم، آلرژی و ناراحتی های گوارشی و گوش درد در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است.



## وضعیت صحیح مادر هنگام شیردهی و نحوه صحیح گرفتن پستان

■ شانه و گردن مادر باید آزاد و راحت باشد.

■ وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید.

در هنگام شیر دادن دست و بازوی خود را زیر سر و شانه قرار داد و سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدون نوزاد روی دست مادر باشد.

دست دیگر را زیر پستان بگذارید به طوری که انگشت شصت روی پستان و انگشتان دیگر در زیر پستان قرار گیرد.

■ لب کودک را با پستان خود تحریک کنید.

■ مراقب باشید هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد و در حین حال راه تنفسی و بینی او باز باشد (پستان بر روی بینی نوزاد قرار نگیرد).

اگر کودک صحیح پستان مادر را گرفته باشد چانه کودک به پستان چسبیده است لب پائینی او به طرف بیرون برگشته صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.

■ شیرخوار وقتی احساس کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و در این حالت نوک پستان کشیده تر و بلندتر از معمول دیده می شود.

■ دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن شیر است. فکر کردن به شیر خوار و نگاه کردن به او حمام کردن و گرم نمودن پستان با استفاده از حوله گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به جاری شدن شیر کمک میکند.