

# 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 حرف یک ساعت اول پس از تولد شیردهی را شروع کنید. علقه آمادگی برای شیر خوردن در نوزاد شامل: پرخند دست به دهان، ترشح بزاق، لمس نوک پستان، لمس پستان با دست و انجام عمل مکیدن پستان است.
- شیر روز های اول که آموز نام دارد حاوی مواد بسیار مفیدی و ایمنی بخش بوده و به عنوان اولین واکنش 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 ۲ ماه اول تولد به طور انحصاری (فقط) با شیر مادر تغذیه کنید. بدین معنی که از دادن آب، آب قند، شیر مصنوعی و معاصر، مایعات و غذا ها در ۶ ماه اول تولد (به جز قهوه ۷-۱۰٪ از ۳ تا ۵ روزگی) به شیرخوار بپرهیزید.
- شیر مادر را تا پایان ۲ سالگی یا بیشتر ادامه دهید.

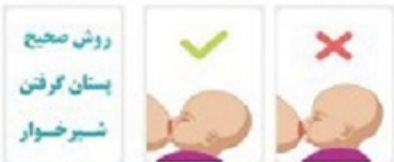
## مهم ترین عامل افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل و تقاضای شیر خوار در شب و روز است.



- 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 شک 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 قهجان و یا قاشق به شیرخوار بدهید.
- در صورت بروز مشکلات پستان، تغییر احتیاطی زخم و سفالی نوک پستان که معمولاً به دلیل پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است، ضمن ادامه شیردهی، به تراکم خدمات جامع سلامت شهری یا روستایی / پایگاه های سلامت / خانه های بهداشت و با مرکز مشاوره شیردهی مراجعه نمایید.

## روش صحیح پستان گرفتن شیر خوار

۱. نوک پستان را با لب بالایی شیرخوار تماس دهید و صورت کودک تا شیرخوار دهانش را کاملاً باز کند، شیرخوار را به طرف پستان بیاورید به طوری که:
- دهان شیرخوار کاملاً باز باشد.
- نوک و قسمت بیشتاری از سینه 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 علائم بازتابی جهش شیر (برگ کردن) شود.
- اجازه دهید شیرخوار خودش پستان را رها کند. سپس پستان دیگر را به او بدهید. در وسعه بعد، شیردهی را از پستان شروع کنید که شیرخوار در وعده قبل شیر کمتری خورده یا امتناع نکرده است.
- 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 حلقه پستان و یا فشار به آرواره نمطی شیرخوار به طرف پایین، فلج شلس از مکیدن را برطرف نمایید تا پستان به آرامی رها شود.
- اگر پستان متدفع (خوابی) است، قبل از شیردادن کمی شیر را بخوشید تا حلقه پستان نرم شده و شیرخوار بتواند بهتر پستان را بگیرد.



## علائم مکیدن موثر

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

## تشخیص کفایت شیرمادر در شیرخوارانی که تا ۶ ماهگی تنها با شیر مادر تغذیه می شوند، (تغذیه انحصاری با شیر مادر)

۱. از روز چهارم تولد به بعد تعداد ۵ کهنه خیس و مرطوب یا بیشتر با ادرار کم رنگ در ۲۴ ساعت
۲. تعداد ۸ تا ۱۲ بار مدفوع یا اجابت مزاج در ۲۴ ساعت (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد)
۳. هتیار 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 منحنی رشد او با استفاده از کارت مراقبت کودک است.
۵. یعنی شیرخواران در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهند که نباید بیشتر از ۱۰٪ تا ۱۵٪ وزن تولد باشد و باید در ۲ تا ۳ تا ۴ هفتهگی وزن تولد را به دست آورند.
۶. مراقبت های دوران نوزادی در ۱۴ تا ۱۵ روزگی و ۳۰ تا ۳۵ 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 شیرخوردن، دفعات و مدت باغ شیر، زردی و کم آبی نوزاد و ... توسط پزشک / مراقب سلامت / ممرض مورد بررسی قرار می گیرد.



## نحره صحیح در آشوش گرفتن شیر خوار

- بدن و سر کودک در امتداد هم باشد.
- 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.

## دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر

- الگوی طبیعی شیرخوردن برای نوزاد سالم
۱. دفعات و مدت تغذیه با شیر مادر براساس میل و تقاضای شیرخوار و مشاهده علائم گرسنگی و سیری شیرخوار است.
  ۲. علائم گرسنگی شیرخوار شامل: حرکات گره چشم، بهم زدن پلک ها، نگاه کردن به اطراف، حرکات دهان و انگشت با دست، بردن انگشتان دست به دهان، مکیدن انگشتان
  ۳. علائم سیری شیرخوار شامل: کاهش دفعات مکیدن، توقف صدای باغ، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع علائم گرسنگی، افزایش مکیدن همان سینه تغذیه ای پستان، رها کردن پستان و ریلکس (شل شدن) و به خواب رفتن شیرخوار
  ۴. تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اعتیاد از کافی بودن حجم شیر و مناسب بودن منحنی رشد، مادر باید در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان به نوزاد شیر بدهد تا سبب تعریک تولید و ترشح شیر شود، یعنی بعد از تخلیه یک پستان، نوزاد به پستان دیگر گذاشته شود.
  ۵. پس از به برقراری اعتیاد 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.
  ۶. اگر در هر وعده شیرخوردن، تغذیه به صحت گشاده از هر دو پستان باشد، نوزاد فقط شیر تولید را که کم چرب و کم انرژی است دریافت کرده و از کمعت آنر شیر که پر چرب است و سبب افزایش وزن او می شود، محروم می گردد.
  ۷. شیردهی شبانه برای تولید شیر و پیشگیری از بارداری خانگی اهمیت است.
  ۸. درختال جهش رشد یا جهش امنها (حدود ۳-۴ هفتهگی، ۴-۵ هفتهگی و ۳ ماهگی شیرخوار) کودک چند روزی گرسند تر از موالع عادی است و نیاز دارد که به دفعات بیشتر شیر بخورد.
  ۹. اجازه دهید شیرخوار هر زمان که عارض است شیر بخورد.
  ۱۰. شیرخوردن خوانسی (بیشتر از ۴ دقیقه در هر نوبت برای اکثر دفعات) و شیرخوردن خیالی کوتاه (کم تر از ۱ دقیقه در هر نوبت در اکثر دفعات) ممکن است حاکی از خوب نگرفتن پستان توسط شیرخوار باشد.

در ۲ یا ۳ زخم نوک پستان مادر مربوط به پستان گرفتن نادرست توسط شیرخوار است و ارتباطی به دفعات و مدت شیر خوردن ندارد.