

نکات مهم:

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

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

شیرخوار وقتی که احساس کند 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 شیرخوار 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 می کند.

شیر مادر حاوی مواد مغذی است کودک را در شش ماه اول تولد فقط با شیر مادر تغذیه کنید.

از دادن آب قند، آب، شیر مصنوعی و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.

مهمترین عامل در افزایش شیر مادر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها بر حسب میل شیرخوار است.

شیرخوار باید ۸-۱۲ بار در شبانه روز شیر بخورد.

شیردهی شبانه برای تولید کافی شیر و پیشگیری از باروری حائز اهمیت است.

از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار و انتقال آلودگی می شود جدا پرهیز کنید.

برای چند هفته اول تولد نوزاد توصیه می شود که فرزندان خود را برای شیردهی حداقل هر ۲-۳ ساعت یک بار بیدار کنید. اگر کودک شما می تواند شب ها قدری طولانی تر بخوابد هیچ اشکالی ندارد ولی اگر کودک شما زودتر از زمان مقرر برای شیردهی بیدار شود و یا شروع کند به گریه کردن و مکیدن انگشتان نباید او را منتظر نگه دارید تا زمان شیردهی فرا رسد و باید همان موقع به اون شیر دهید حتی اگر زمان کوتاهی از زمان شیردهی گذشته باشد.

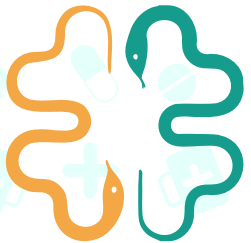
اصلا نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها تخلیه شود شیر به طور مکرر در سینه ها درست شده و همیشه به اندازه کافی برای سیر شدن کودک شیر در آن ها وجود دارد.

تشخیص کافی بودن شیر مادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن شیرخوار بر اساس 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.



شیردهی



بیمارستان شهدای پاکدشت

برخی مزایای شیر مادر:

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

ضرب هوشی در کودکان شیر مادرخوار 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 تا ۶ ماهه اول تامین می 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.

به طور کلی مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار بگیرد. او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند، از چند بالش به عنوان تکیه گاه برای خود و شیرخوارش استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشود.

روش سنتی یا گهواره ای:

در این روش مادر می نشیند و شیرخوار را طوری در آغوش می گیرد که شیرخوار به پهلو و رو به مادر و سرش در خم آرنج مادر قرار گیرد. شانه و پشت و باسن او در یک امتداد بوده و با ساعد و کف دست مادر حمایت می شود. در این روش مادر می تواند با

دست دیگر پستانش را نگه دارد. دست شیرخوار که در تماس با بدن مادر است باید در پهلوی مادر قرار گیرد. بین مادر و شیرخوار.

توصیه می شود هنگام شیر دادن تماس پوست با پوست مادر و شیرخوار به ویژه در دوران نوزادی برقرار شود در غیر این صورت هرچه لباس مادر و شیرخوار کمتر باشد بهتر است.

از این روش برای شیر دادن به شیرخوار سالم و رسیده که توانایی کافی برای کنترل سرشان دارند استفاده می شود ولی اگر شیرخوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشد و یا مادر دچار آزدگی و زخم نوک پستان باشد این روش مناسب نیست

روش گهواره ای متقابل :

این روش شبیه روش قبلی است. شیرخوار به پهلو و رو به مادر قرار می گیرد و مادر قاعده سر، گردن و قسمت بالای پشت شیرخوار را با کف دست خود حمایت میکند و او را به پستان طرف مقابل می گذارد مثلاً در صورت شیر دادن از پستان چپ، شانه و پشت شیرخوار با ساعد دست راست مادر حمایت می شود و مادر میتواند به راحتی با دست چپ خود پستان چپ را نگه دارد. این روش به خصوص در ماه اول تولد برای شیرخواران نارس و بیماری که توانایی کافی برای کنترل سرشان ندارند و یا شیردهی در موارد آزدگی و زخم نوک پستان به کار می رود .

روش خوابیده:

در روش خوابیده مادر به پهلو می خوابد و شیر می دهد. در این روش گردن، پشت و باسن شیرخوار باید در یک امتداد و صورت او رو به روی مادر و سینه به سینه مادر قرارگیرد و مادر ضمن شیر دادن می تواند پشت شیرخوار را با دست بالایی خود حمایت کند. بهتر است مادر چند بالش زیر سرش بگذارد و دستش را زیر سر و

یا زیر بالش قرار دهد. این روش برای خانم هایی که سزارین شده اند و همچنین برای شیرخوارانی که نمی توانند سرشان را به خوبی کنترل کنند یا مادرانی که خیلی احساس خستگی می کنند، برای شیردهی در شب، برای شیر دادن به شیرخوارانی که وزن بالایی دارند و برای شیرخواران مبتلا به شکاف لب توصیه می شود.

روش زیر بغل:

در این روش شیرخوار به پهلو یا پشت روی بالش بین بازو و قفسه سینه مادر (زیر بغل) قرار می گیرد به طوری که پاهای شیرخوار در زیر بغل و به طرف پشت مادر باشد و مادر با کف دست خود قاعده سر و گردن شیرخوار را نگه داشته و با ساعد خود بدن او را حمایت می کند. از این روش برای مادرانی که چند قلو دارند و یا نوزادان نارس، زایمان به روش سزارین، انسداد مجاری شیر، آزدگی نوک پستان، پستان های بزرگ و یا ابتلای شیرخوار به فلج عصب صورت می توان استفاده کرد.

روش شیر دادن به چندقلوها:

نه تنها مادرانی که دو قلو به دنیا می آورند می توانند کودکان خود را به طور کامل با شیر مادر تغذیه کنند بلکه مادرانی که سه قلو دارند نیز قادرند شیرخوارانشان را به طور کاملاً انحصاری از شیر مادر بهره مند ساخته و تمام نیازهای تغذیه ای آنان را تامین کنند. مادر می تواند در صورت راحت بودن با استفاده از ترکیبی از روش هایی که ذکر شد به دو شیرخوارش به طور هم زمان شیر بدهد مثلاً یکی را به روش گهواره ای در آغوش بگیرد. اگر چه مادر می تواند در هر نوبت شیردهی از هر دو پستان برای دو شیرخوار خود استفاده کند ولی اگر هر کدام را از یک پستان به طور کامل شیر می دهد برای این که تولید شیر در هر دو پستان او به طور یکنواخت باشد توصیه می شود که در وعده بعدی هر شیرخوار را به پستان دیگر بگذارد.