



بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

آموزش شیردهی به مادران



تهیه و تنظیم:

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

✓ اهمیت تغذیه با شیر مادر

✓ مزایا برای نوزاد:

۱. استفاده از اغوز به منزله اولین و مهم ترین اقدام ایمن سازی بر ضد بیماری های عفونی می باشد.

۲. برای رشد و تکامل فک و صورت و عضلات شیپور استاش موثر است.

۳. کاهش میزان عفونت گوش میانی

۴. گفتار راحت تر و قابل فهم تر

۵. از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند و نیاز به ارتودنسی را کاهش می دهد.

۶. حفاظت در مقابل انواع بیماری های عفونی را فراهم می کند و میزان مرگ و میر را کاهش می دهد

۷. کاهش بیماری های الرژیک و دیابت

۸. حس مکیدن کودک را ارضا میکند

۹. تغذیه با شیر مادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی، و تماس مادر و کودک است

که نتیجه ان ارتقا تکامل جسمی و عاطفی کودک می باشد.

۱۰. احتمال ابتلا به فشار خون و چاقی را در بزرگسالی کاهش می دهد.

✓ مزایا برای مادر:

۱. امان ابتلا به سرطان پستان و بعضی از سرطان های تخمدان را کاهش می دهد.

۲. در سنین بالا خطر شکستگی استخوان و ران را کاهش می دهد

۳. موجب جمع شدن سریعتر رحم بعد زایمان و کاهش وزن سریعتر مادر میگردد

۴. از شدت خونریزی مادر جلوگیری میکند و احتمال کم خونی کمتر می شود

۵. مادرانی که به فرزندان خود شیر میدهند از امنیت و شادابی بیشتری برخوردار اند و کمتر افسرده می شوند

۶. کاهش چربی های ذخیره شده مادر در دوران بارداری

✓ نحوه بغل کردن نوزاد

- ✓ 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 داده و سر نوزاد در گودی آرنج قرار گیرد و بدن 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.
- ✓ 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 10 تا 15 دقیقه به جاری شدن شیر کمک میکند.

✓ اهمیت تغذیه با شیر مادر برحسب

تقاضای نوزاد:

برای پیشگیری از شکست در شیردهی لازم است اولین تغذیه به مدت یک ساعت در بدو تولد نوزاد انجام گردد. طول و مدت شیر خوردن نوزاد مطابق میل و دلخواه شیر خوار می باشد و نباید زمانبندی برای آن وجود داشته باشد که تعداد دفعات شیر خوردن بین ۱۰-۱۲ بار در طی شبانه روز می باشد. مهمترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها برحسب میل شیر خوار است.

✓ راه های اطمینان یافتن از کفایت

شیر خوردن نوزاد :

۱. نوزاد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از هر سینه مادر شیر می خورد و پس از شیر خوردن آرام است و بخواب میرود.

۲. شیر خوار در ۲۴ ساعت ۶ یا بیشتر پوشک خیس می کند و در ماه اول ۳ بار یا بیشتر دفع دارد.

۳. نوزادان در ابتدا وزن کم میکنند ولی بعد از تغذیه کافی با شیر مادر در عرض ۱ هفته به وزن طبیعی خود میرسند. (افزایش وزن مطابق با منحنی رشد)

✓ اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر:

- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر تمام مواد مغذی و مایعات که شیر خوار نیاز دارد را تا انتهای ۶ ماهگی تامین میکند
- ✓ تغذیه انحصاری به معنای عدم تجویز هر نوع غذا یا نوشیدنی بجز شیر مادر می باشد. ویتامین و مواد معدنی یا دارو را میتوان با تجویز پزشک داد.

***توجه

- برای جمع آوری شیر مادر از لیوان پلاستیکی تمیز استفاده کنید. شیر دوشیده در حرارت معمولی اتاق بین 6 تا 8 ساعت و در یخچال تا 48 ساعت، در جای یخی یخچال تا 2 هفته و در فریزهای معمولی تا 3 ماه قابل استفاده است.

